“ જૈનકલ્પતરૂ ” માસિકની ૨૮ મા વર્ષની ભેટ.

દિનચર્યા.

કિંમત રૂ. ૧-૪-૦.

"વૈદ્યકલ્પતરૂ" માસિકની ૨૮ મા વર્ષની ભેટ.

દિનચર્યા.

[Rules of Health and Hygiene.]

તંદુરસ્તી અને સુખશાન્તિને લગતા મહર્ષિઓ અને પ્રાણાચાર્યોએ ઠરાવેલા નિયમો અને કરેલી સૂચનાઓ.

લેખકઃ-મણિશંકર મુળશંકર ત્રિવેદી.
"વૈદ્યકલ્પતરૂ" ઓફીસ, અમદાવાદ.

પ્રકાશકઃ-વૈદ્ય રવિશંકર જટાશંકર ત્રિવેદી.
તંત્રી-"વૈદ્યકલ્પતરૂ" નં. ૭૪ રીચીરોડ, અમદાવાદ.

સંવત ૧૯૭૯. ઈ. સ. ૧૯૨૩.

પ્રથમ આવૃત્તિ. પ્રત ૨૦૦૦.

કિંમત રૂા. ૧-૪-૦.

અમદાવાદ—સલાપોસરોડ પર આવેલા ધી ડાયમંડ જ્યુબિલી
પ્રિન્ટીંગ પ્રેસમાં પરીખ દેવીદાસ છગનલાલે છાપ્યું.

સમર્પણ.

કેવળ પ્રજાકલ્યાણ અને દેશાભિમાન વૃત્તિથી અનેક ભોગ આ-
પીને ગુજરાત આયુર્વેદિક ફાર્મસી અને "વૈદ્યકલ્પતરૂ" માસિકને
સારા અવિચળ પાયા ઉપર મૂકીને આપ મારા પરમ
પુજ્ય પિતાશ્રી સ્વર્ગમાં વિરાજમાન થયા છો. આપની
કલમની ગુજરાતમાં જોડ નથી. ઘરવૈદું વિગેરે
પુસ્તકો લખી ગુજરાતી સાહિત્યમાં આપે અમર
નામના મેળવી છે. અથાક શ્રમ લઇને આપ
જે વાડી મૂકી ગયા છો તેનો હું તો માળી
(રખેવાળ) છું અને એ સ્થિતિમાં
આપના ચરણ કમળમાં એ
વાડીના એક ફુલની આ
પુષ્પાંજલી સમર્પણ કરી
મને પોતાને કૃત
કૃત્ય થયેલો
માનું છું.

લી. આપનું બાળક

રવિશંકર જટાશંકર.

પ્રકાશકનું નિવેદન.

વરસ બદલાય ત્યારે "વૈદ્યકલ્પતરૂ" માસિકના ગ્રાહકોને ભેટનું પુસ્તક કેવી જાતનું આપવું, કે જે ગ્રાહકોને ઉપયોગી થવા ઉપરાંત તેની લાયબ્રેરીમાં પડયું પડયું તેનાં ઘરના તમામ માણસોને અને સ્નેહી સંબંધીઓને નાની મોટી બાબતોમાં માર્ગદર્શક થઇ પડે, એ સવાલનો અમારે ઉકેલ કરવો પડે છે. ચાલુ જમાનાના ઝંપાપાત, દોડધામ અને અશ્રદ્ધાના પવનમાં વિચાર કરીને આચારમાં મૂકવાની બાબતો વીસરી જવાય છે. આવી બાબતોમાં **દિનચર્યા** (દીવસના ૨૪ કલાક અને વર્ષના ૧૨ મહીનામાં પાળવાના નિયમો)ના જ્ઞાન અને પાલનની પ્રથમ જરૂર છે. દેશકાળ અને ઋતુઓને અનુસરીને આપણા પ્રાચીન આચાર્યો, પ્રાણાચાર્યો અને મહર્ષિઓએ શરીર સંરક્ષણ અને તંદુરસ્તી માટે પોતાના બહોળા જ્ઞાન અને અનુભવને આધારે ભૂત, વર્તમાન અને ભવિષ્ય કાળનો ઉંડો વિચાર કરીને જે નિયમો ઠરાવ્યા છે તેનું દોહન કરીને બની શકે એટલી સરળ ભાષામાં અને ટુંકાણમાં અમારા ગ્રાહકો પાસે રજુ કર્યા હોય તો તે વાંચી, સમજી આચારમાં મૂકી પોતાની અને જનસમાજની તંદુરસ્તી જાળવી, સુધારી દીર્ઘાયુ ભોગવે એ ઉદ્દેશ ધ્યાનમાં રાખીને ૧૯૨૩ ની "વૈદ્ય-કલ્પતરૂ "ની આ **દિનચર્યા** નામની ભેટ બહાર પાડવામાં આવી છે.

આ પુસ્તકની વસ્તુ એવા ક્રમે ગોઠવાએલી છે કે તે વાંચી સમજીને યથાવિધિ આચારમાં મૂકવામાં આવે તો ધર્મ, અર્થ, કામ અને મોક્ષ એ ચારે પુરૂષાર્થની સિદ્ધિ થાય. અત્યારના જીવન કલહના જમાનામાં આ પુસ્તકમાં જણાવેલી બાબતો વીસરી જવામાં આવી છે તે પાછી આચારમાં મૂકવાની જાગૃતિ લાવવાના ઉદ્દેશથીજ આ પુસ્તકની યોજના થઇ છે. સાદી અને સાધારણ જણાતી બાબતો વીસરી જવાથી અગર આચારમાં નહીં મૂકવાથી આપણને કેટલું નુકશાન થયું છે અને આપણે શું ગુમાવ્યું છે તેનો અમારા વાચકો આ પુસ્તક વાંચીને વિચાર કરશે તો અમારો આ અલ્પ પ્રયાસ ફળીભૂત થયેલો લેખીશું.

અમદાવાદ.
તા. ૧-૧-૧૯૨૩.

લી.
વૈદ્ય રવિશંકર જટાશંકર ત્રિવેદી.

દિનચર્યા.

ભાઇ રવીશંકર જટાશંકર લીલાધર ત્રીવેદીએ "વૈદ્યકલ્પ-તરૂ"નાં ગ્રાહકોને આપવાની ૨૮ મી (સને ૧૯૨૩ ના વર્ષની) ભેટ પ્રેસમાં આપતાં પહેલાં તેના લેખક ભાઇ મણીશંકર મુળશંકર ત્રીવેદી સાથે મને જોઇ જવા માટે મોકલી હતી. મારા તરફના આ તેમના સદ્ભાવ માટે આભારી છું. ભાઇ મણીશંકર સાથે આઠ દીવસ મારા કામમાંથી અવકાશ લઇને હું આદ્યંત એ પુસ્તકને જોઇ ગયો છું.

દિનચર્યા એટલે કે સવારથી સાંજ સુધીનાં કામો. આટલા નાના વિષયને બહુજ સંપૂર્ણ કરવાનો ભાઇ મણીશંકરે પ્રયત્ન કર્યો છે. દરેક નાનામાં નાની બાબત પણ રહેવા દીધા સિવાય સરલ અને સાદી ભાષામાં ચર્ચી છે. ઉપરાંત એમણે કેટલાંક પ્રકરણોનો પોતાની બુદ્ધિથી ઉમેરો કર્યો છે જેમકે મધ્યાન્હચર્યા, પુરૂષચર્યા, સ્ત્રીચર્યા, બાળચર્યા, વૃદ્ધચર્યા, વિગેરે અને તે તે પ્રકરણોમાં તે તે વિષયોને એવી સ્પષ્ટતાથી ચર્ચ્યા છે કે વાંચનારને અવશ્ય આનંદ આવે- ટુંકામાં પુસ્તક સાદી સરલ ભાષામાં ઘણું સારું લખાયું છે અને પ્રજાને ઉપયોગી થશે એમ હું માનું છું. એજ.

પાટણ તા. ૭-૧૧-૨૨
મંગળ પ્રભાત.

લિ. વૈદ્યોનો વિદ્યાર્થી,
અમૃતલાલ પ્રાણશંકર પટણી.
અધ્યાપક. ઊ. પી. આયુર્વેદ પાઠશાળા.

લેખકની પ્રસ્તાવના.

"વૈદ્યકલ્પતરૂ" ના ૨૫ તથા ૨૬ મા વર્ષની ભેટનું પુસ્તક "ખાનપાન ભાગ ૧-૨" લખ્યા બાદ "વૈદ્યકલ્પતરૂ"ના ગ્રાહકોના હસ્તકમળમાં ૨૮ મા વર્ષની ભેટનું પુસ્તક " દિનચર્યા " મુકતાં મને અતિશય હર્ષ થાય છે. દિનચર્યા વિષે જો કે આપણા પ્રાચીન વૈદ્યક અંદર થોડું થોડું સમજાવવામાં આવ્યું છે છતાં તે વિષે એક જુદુંજ પુસ્તક સંપૂર્ણ વિગત સહિત બહાર પડે તો ગુર્જર પ્રજાને વધારે અનુકુળ થઇ પડે એ ઉદ્દેશથી આ પુસ્તક લખવામાં આવ્યું છે.

આ પુસ્તકની અંદર દિવસ અને રાત્રિ વિષે કરવા યોગ્ય તમામ ક્રિયાઓ કેવી રીતે કરવી કે જેથી માણસ પોતાનું આરોગ્ય સંપૂર્ણ રીતે જાળવી શકે તે વિષે તથા ઋતુચર્યા અને આહાર વિહાર તથા તંદુરસ્તીને હિતકર બીજા કેટલાએક નિયમો સમજાવવા યથામતિ પ્રયત્ન કર્યો છે, તથા ચાલુ જમાનામાં લોકો પોતાની વધારી મુકેલી કૃત્રિમ જરૂરીયાતોને વશ થઇને આહાર વિહાર તથા મોજશોખના ખોટા ઉફાંદમાં પડી પોતાનું આયુષ્ય કેવી રીતે ક્ષીણ કરે છે એ વાત સ્પષ્ટતાથી સમજાય એટલા માટે દિનચર્યાના શાસ્ત્રસિદ્ધ સિદ્ધાંતોનું દિગ્દર્શન કરાવવા બનતી કોશેષ કરી છે.

અર્વાચીન પુસ્તકોમાં વ્યક્તિગત આરોગ્ય વિષે બહુજ થોડું જોવામાં આવે છે તેથી આ પુસ્તક લખવામાં સારંગધર સંહિતા, ભાવપ્રકાશ, વાગ્ભટ્ટ અને સુશ્રુતાદિ ગ્રંથો ઉપરાંત હિંદી તથા અંગ્રેજી પુસ્તકો અને "વૈદ્યકલ્પતરૂ"ની ફાઇલનો આધાર લેવામાં આવ્યો છે. દિનચર્યામાં બાળક, સ્ત્રી, વૃદ્ધ અને યુવાનને માટે જુદી જુદી ચર્યાઓ બીજા કોઇ પણ ગ્રંથમાં નજરે પડતી નથી તેથી તે ખામી પુરવા બનતો પ્રયત્ન કર્યો છે અને તેથી સંભવ છે કે તેની અંદર અનેક ત્રુટી અને ખામી રહી ગઇ હોય. આને માટે હું વાચક વર્ગની ક્ષમા માગું છું અને સાથે સાથે યાચી લઉં છું કે વિદ્વાન વર્ગ તેવી ખામી તરફ "વૈદ્યકલ્પતરૂ-ઓફીસ" દ્વારા આ સેવકને સૂચના કરવા કૃપા કરશે.

છેવટે આ પુસ્તક આદિથી અંત સુધી પોતાના કિમતી વખતનો ભોગ આપી ઉ. પી. આયુર્વેદ કોલેજના સુપ્રસિદ્ધ અધ્યાપક રા. રા. અમૃતલાલ પ્રાણશંકર પટ્ટણીએ તપાસી યોગ્ય સૂચનાઓ કરવાનો જે શ્રમ લીધો છે તેને માટે મારા તરફથી અને પ્રકાશક તરફથી આભાર માનું છું. જો આ પુસ્તકની અંદરથી વાચક વર્ગ સાર ગ્રહણ કરી શારીરિક વિકાશ સાધવા એકાદ પ્રયોગ પણ અમલમાં મુકશે તો હું મારો શ્રમ સફળ થયો જાણી મને પોતાને કૃત કૃત્ય માનીશ.

વૈદ્યકલ્પતરૂ ઓફીસ.
અમદાવાદ તા. ૧-૧-૨૩

લી. આપનો નમ્ર સેવક
મણિશંકર મુળશંકર ત્રિવેદી.

અનુક્રમણિકા.

દિનચર્યા.

Rules of Health and Hygiene.

પ્રથમ પરિચ્છેદ.

પ્રવેશ.

धर्मार्थ काम मोक्षाणामारोग्यं मूल मुत्तमम् ।

વાગ્ભટ્ટ.

પ્રાચીન પ્રાણાચાર્ય વૈદ્યવર્ય શ્રી વાગ્ભટ્ટજી કહે છે કે "ધર્મ, અર્થ, કામ તથા મોક્ષ એ ચારે મેળવવાને માટે જો કોઇ ઉત્તમમાં ઉત્તમ મૂળ પદાર્થ હોય તો તે આરોગ્ય જ છે." આરોગ્ય વગર અનારોગ્ય સ્થિતિમાં ઉપરોક્ત ચારે પુરૂષાર્થોમાંથી એક પણ સિદ્ધ થઇ શકતો નથી. તંદુરસ્તી વગર કોઇ પણ એકાદ પુરૂષાર્થની સિદ્ધિ પણ થઇ ન શકે તો ચારે પુરૂષાર્થોની સિદ્ધિ તો ક્યાંથી જ સંભવે?

આતો સત્ય વાત (fact) છે કે કોઇ પણ દેશની ઉન્નતિ વા અવનતિ તે દેશ અગર રાષ્ટ્રની અંદર વાસ કરતી પ્રજાના શારીરિક, માનસિક અને આધ્યાત્મિક બળ ઉપર અવલંબી રહેલ છે. જો આ ત્રણે બળો પ્રજામાં સંપૂર્ણ વિકાશ પામેલ હોય તો તે દેશની પ્રજા ઉન્નતિના ઉચ્ચત્તમ શિખર પર વિરાજતી હોય છે અને જો તે ત્રણે બળોનો હ્રાસ થયો હોય તો તે રાષ્ટ્ર અવનતિકાળના અંધકારમય ગર્તામાં સડયા કરતો હોય છે. પ્રાચીન કાળમાં એક એવો પણ સમય હતો કે આપણો આર્યાવર્તદેશ પોતાની ઉન્નતિના ઉચ્ચ-તમ શિખર પર થનથનાટ કરી દુનિયાના બીજા રાષ્ટ્રોને માટે

આદર્શ અને અનુકરણીય બન્યો હતો. આજે તે જમાનો ચાલ્યો ગયો છે. અત્યારે હિન્દની શોચનીય સ્થિતિ છે. આજે હિન્દ પોતાની અવનતદશાનું દિગ્દર્શન કર્યા કરે છે–પોતાનાં પ્રાચીન ગૌરવને હજુએ યાદ કરી રડયા કરે છે, પરંતુ રડીને બેસી રહેવાથી કંઇ સિદ્ધ થવાનું નથી. **પુરૂષાર્થ વગર સિદ્ધિ મળતી નથી.**

સામ્પ્રત કાળમાં હિન્દની પ્રજાના શારીરિક, માનસિક અને આધ્યાત્મિક બળની સાથે જ તેના આરોગ્ય, આયુષ્ય અને ઐશ્વર્યનો હ્રાસ થઇ રહ્યો છે. આરોગ્ય, આયુષ્ય અને ઐશ્વર્યને અરસ્પરસ ગાઢ સંબંધ છે. ઐશ્વર્ય એટલે ધન, ધાન્ય, સંપત્તિ, પુત્ર, કલત્ર, ઇત્યાદિ પરિવાર સંબંધી સુખ, આ સર્વ સુખ મેળવવાને માટે પુરૂષાર્થ કરવો પડે છે. જેવો પુરૂષાર્થ તેવી સિદ્ધિ. જેટલો પુરૂષાર્થ તેટલી સિદ્ધિ, ઉત્તમ પ્રકારે ઘણો પુરૂષાર્થ કરો તો સિદ્ધિ પણ ઉત્તમ પ્રકારની જ થાય. પરંતુ તેવો પુરૂષાર્થ ટુંકી જીંદગી વાળાથી થઇ શકે નહિ. તેવા પુરૂષાર્થ માટે તો દીર્ઘાયુષ્યની જરૂર છે. સૌ કોઈ આ સંસારમાં મોટો થવા અથવા તો મોટાઇનાં કામો કરવા ઇચ્છે છે પણ ઐશ્વર્ય પ્રાપ્ત કરવામાં તો ઘણા થોડાજ સફળ થાય છે. જન સમુદાયનો ઘણો મોટો ભાગ તો સુખ–સંપત્તિ માટે વૃથા વલખાં અને તરફડીયાં મારી નિરાશા અને નિષ્ફળતામાં જ ચાલ્યો જાય છે. ત્યારે સવાલ એ છે કે ઐશ્વર્ય પ્રાપ્ત કઇ રીતે થઇ શકે ?

આનો પ્રત્યુત્તર સ્પષ્ટ જ છે. ઐશ્વર્ય કંઇ બજારમાં વેંચાતું નથી તેમ સટ્ટાથી પણ પ્રાપ્ત થઇ શકતું નથી. તે તો ફક્ત ઉત્તમ પ્રકારના પુરૂષાર્થથી જ મળી શકે. પુરૂષાર્થથી શું સિદ્ધ નથી થઇ શકતું ? ઇતિહાસ તરફ નજર નાખો ! પુરૂષાર્થથી રામે રાવણને માર્યો; પુરૂષાર્થથી પાંડવોએ કૌરવો ઉપર વિજય મેળવ્યો; પુરૂષાર્થથી શિવાજી જેવા સામાન્ય જાગીરદારે ઔરંગઝેબ જેવા બલિષ્ટ શહેનશાહ ઉપર વિજય મેળવ્યો; પુરૂષાર્થથી અંગ્રેજો આપણા દેશમાં

ફાવ્યા; પુરૂષાર્થથી જાપાને રશીયાને હંફાવ્યું અને અત્યારે પણ જુઓ કે ફક્ત પુરૂષાર્થથી જ કમાલ પાશા ગ્રીસ ઉપર જીત મેળવ્યે જાય છે અને ગાંધીજી આખા દેશમાં પૂજાય છે એ પણ પુરૂષાર્થ-નો જ પ્રતાપ છે; માટે આપણે પણ પુરૂષાર્થથી આપણું ધ્યેય આપણી ઇચ્છિત વસ્તુ કેમ પાર ન પાડી શકીએ? પણ ઉપર જણાવ્યું તેમ ઉત્તમ પ્રકારના પુરૂષાર્થ માટે દીર્ઘ જીવનની ઘણી જરૂર છે. દીર્ઘાયુષ્ય હરકોઇ પ્રયત્ને મેળવવું જ જોઇએ. દીર્ઘાયુષ્ય ઉપર સિદ્ધિનો મોટો આધાર છે. આપણાં શાસ્ત્રો તેમજ અન્ય પ્રજાના તત્વવેત્તાઓ તેટલા માટે જ દીર્ઘાયુષ્ય મેળવવા કહે છે. આશિર્વાદ પણ દીર્ઘાયુષ્યનો જ અપાય છે, માટે દીર્ઘાયુષ્ય મેળવ-વાનો પ્રયત્ન પહેલો કરવો ઘટે છે. તે પ્રયત્ન એક જ રીતે થઇ શકે તેમ છે, અને તે એજ કે આરોગ્યતાના નિયમો જાણી તે પ્રમાણે વર્તવું. આપણા પ્રાચીન ઋષી મુનિઓ જે આયુર્વેદના પ્રણેતા છે તેઓ પણ આરોગ્ય સચવાય તેવી રીતે જ વર્તવાની આપણને આજ્ઞા કરે છે અને આજનું વૈદક (Alopathy) પણ તેઓની આ આજ્ઞાને પુષ્ટિ આપે છે.

જેમ પુરૂષાર્થને માટે દીર્ઘાયુષ્યની જરૂર છે તેમ દીર્ઘજીવનને આરોગ્યની જરૂર છે. આરોગ્ય વગર દીર્ઘજીવન સંભવે જ નહિ. જેઓ રોગી છે તેઓ અથવા તો જેઓ સ્વેચ્છા પ્રમાણે વરતી પોતાના શરીરને રોગને લાયકનું કરી મુકી પોતાની જીંદગી ટુંકી કરે છે તેઓ કદિ પણ પુરૂષાર્થ કરી શકતા નથી, કારણ કે તેઓને તેઓની નાજુક તબીયત પુરૂષાર્થ કરતાં અટકાવે છે. ટુંકમાં આરોગ્ય એ જ સર્વ સુખનું મુળ છે એમ જે વૈદ્યવર્ય શ્રી **વાગભટ્ટજીએ** કહ્યું છે તે સર્વથા યથાર્થ જ છે.

હવે આરોગ્ય એટલે શું તે આપણે તપાસીએ. આપણને અ-નારોગ્ય સ્થિતિમાં રહેવાના સંસ્કારો ઘણા વખત થયાં પડી ગયા છે—રોગી અવસ્થામાં રહેવાની આપણને ટેવ પડી ગઇ છે, અને

તેથી જ્યાં સુધી તે સંસ્કારો અને તે ટેવ ભુલાય નહિ ત્યાં સુધી આરોગ્ય એટલે શું? તે આપણે સ્પષ્ટ સમજી શકીએ નહિ અને ત્યાં સુધી આરોગ્યનું વાસ્તવિક માપ આપણા હાથમાં આવે પણ નહિ. ઘણા માણસો જેઓના મનમાં હજારો પ્રકારનાં રોગીપણાનાં અદૃષ્ય તત્વો ભર્યાં હોય છે તેઓ ભલે પોતાને નિરોગી માને પરંતુ વાસ્તવિક રીતે તેઓ સંપૂર્ણ આરોગ્યવાન છે એમ કહી શકાય જ નહિ. જ્યાં સુધી મનમાં અગર તનમાં જરાપણ રોગ રહે ત્યાં સુધી તે માણસ તંદુરસ્ત છે એમ કહેવાય નહિ.

ત્યારે નિરોગી એટલે શું? જવાબ એટલો જ કે હરકોઇ વસ્તુની બે બાજુ તપાસ્યા વિના તેનું ખરૂં સ્વરૂપ જાણવામાં આવી શકે નહિ. ન્યાયાધિશ પણ બે પક્ષો તપાસ્યા સિવાય પોતાના કેસનું ખરૂં રહસ્ય સમજી શકતો નથી; માટે આરોગ્ય એટલે શું તે જાણવાને માટે પણ તેની બંને બાજુ–સ્વાસ્થ્ય અને રોગ–તપાસી તેનું બારીક અવલોકન કરવું જોઇએ. આરોગ્ય એટલે શું તે જાણતા પહેલાં તેની બીજી બાજુ રોગ, તેનાં અંગો, તે થવાનાં કારણો વગેરે જાણવાં જોઇએ. કેવી રીતે ઉઠવું, બેસવું, વર્તવું, ખાવું, પીવું, વગેરે સંબંધી નિયમો આપણે જાણતા નથી–તે જાણવાની દરકારે કરતા નથી, છતાં આરોગ્ય વિષે મોટી મોટી વાતો કરી તંદુરસ્ત રહેવા ઇચ્છીએ છીએ તે હવામાં કિલ્લા બાંધવા જેવું છે. આરોગ્ય તેના ખરા સ્વરૂપમાં નથી સમજાતું તેનું આજ મુખ્ય કારણ છે.

આજે જનસમુદાયનો મોટો ભાગ સામાન્ય રીતે એવું માની બેઠો છે કે રોગ અને આરોગ્યનાં મૂળતત્વો તો ફક્ત વૈદ્ય અને ડોકટરોએ જ જાણવાં જોઇએ. સામાન્ય પ્રજાજનોએ કડાકુટ કરવાની અને તેમાં માથું મારવાની જરૂર નથી. તે જાણવાનો હક્ક ફક્ત વૈદ્યો અને ડોકટરોને જ છે. શું આ અજ્ઞાન નથી? શું આરોગ્ય કેવી રીતે મેળવવું તે જાણવાનો હક્ક સામાન્ય પ્રજાને ન હોઇ શકે? ખગોળ, ભુગોળ, ભુસ્તર, ઇતિહાસ, ગણીત, વ્યાકરણ વગેરે

જાણવાનો આપણને અધિકાર, પરંતુ આપણા દેહને લગતી નિત્ય જરૂરની વિદ્યા આરોગ્યશાસ્ત્ર, તે જાણવાને તો જાણે આપણને અધિકારે ન હોય તેવું આજની આપણને મળતી કેળવણીનું ધ્યેય છે તે શું ઓછી દીલગીરીની વાત છે! કબુલ કરવું પડે છે કે આરોગ્યશાસ્ત્રના સામાન્ય સૂત્રોનો શુકવત્ મુખપાઠ ઘણી શાળાઓમાં કરવામાં આવે છે પણ તેથી શું તે સૂત્રોની વ્યહવારૂ યોજના થઇ શકે? ઉપર કહી તેવી શાળામાં પણ તે સૂત્રો શિખવનાર તો સામાન્ય શિક્ષણ કે જેને તે વિષયની કંઇપણ માહિતિ નથી હોતી તે હોય છે. આરોગ્ય શાસ્ત્રમાં પારંગત થએલો એક પણ વિદ્વાન શિક્ષક અગર અધ્યાપક કે પ્રોફેસર મેડીકલ કોલેજ સિવાય કોઇપણ શાળામાં યોજાએલો છે ખરો? જયાં સુધી આરોગ્યનાં સૂત્રોનું રહસ્ય વિદ્યાર્થી સમક્ષ વિસ્તાર પૂર્વક સમજાવવામાં ન આવે ત્યાં સુધી ફક્ત પોપટીયું જ્ઞાન આપવાથી દેશને કશો લાભ નથી.

આથી એવું બન્યું છે કે આપણને આરોગ્યનું વ્યવહારૂ જ્ઞાન મળતું નથી અને તેથી આપણે નથી શોધી શકતા આપણને રોગ થવાનાં કારણો કે નથી સમજી શકતા રોગનું સ્વરૂપ; નથી રોગનો અટકાવ કરી શકતા કે નથી રહી શકતા નિરોગી. ટુંકમાં આપણે એવી તો પરાધિન સ્થિતિમાં આવી પડયા છીએ કે જે દરદો સહેલાઇથી અને વિના ઓષધે ફક્ત ખાનપાન અને વિહારના સાદા ઉપચારથીજ મટી શકે તેવાં દરદો માટે પણ આપણને વૈદ્ય ડોકટરને પૈસા આપીને સલામ ભરવાની ફરજ પડે છે. એટલા માટે ખાસ જરૂરનું છે કે આરોગ્ય કેવી રીતે સચવાય તે સંબંધી જ્ઞાન આપણે હરકોઇ રીતે પ્રાપ્ત કરવું. અભ્યાસથી, આપણા શરીર તથા વર્તનતા બારીક અવલોકનથી અને તે સંબંધી પુષ્કળ વિચારો કરવાથી તે જ્ઞાન સહેલાઇથી પ્રાપ્ત કરી શકાય છે.

શરીરનો મળ કાઢવા જાજરૂમાં જવું, શરીર સાફ રાખવા નહાવું અને ભૂખની શાન્તિને માટે ખાવું આટલું સમજવાથી જ

નિરોગી રહી શકાય નહિ, અગર તો આરોગ્યનું જ્ઞાન પ્રાપ્ત થઇ શકે નહિ. તેને માટે તો જાજરૂ ક્યારે જવું, કેવી રીતે જવું, મળ શુદ્ધિ કેવી રીતે કરવી; સ્નાન શા માટે કરવું, ક્યારે અને કેવી રીતે કરવું, કોણે કરવું કોણે ન કરવું, કેવા પાણીથી સ્નાન કરવું; ભોજન ક્યારે, કેટલું, કેવા પ્રકારનું અને શા માટે કરવું તથા કેવા સ્થાનમાં કરવું ઇત્યાદિ આપણા દરેક વર્તનના બારીકમાં બારીક નિયમો અને તેની ત્રુટીઓ જાણી તે પ્રમાણે વર્તવાની જરૂર છે. નિયમો જાણ્યા છતાં જ્યાં સુધી તેની વ્યહવારૂ યોજના ન થાય ત્યાં સુધી તે નકામા જ છે. આ સર્વ નિયમોથી આપણી સમાજનો મોટો ભાગ બહુધા અજ્ઞાન છે. તે નિયમો સર્વ જાણી શકે તે માટે એવા પુસ્તકની અગત્યતા છે એમ જણાયું; જોકે આપણા પ્રાચીન પ્રાણાચાર્યો તે સંબંધી આયુર્વેદમાં સર્વ વિગતો આપી ગએલ છે, પરંતુ તેવી વિગતવાળું એકાદ સાદી ભાષામાં જુદું જ પુસ્તક હોય તો જન સમાજને તે બહુજ આવકારદાયક થઇ પડે તે હેતુથી આ "**દિનચર્યા**" નામનું પુસ્તક લખાયું છે. તેમાં સુવું, બેસવું, ઉઠવું, ખાવું, પીવું, ફરવું વગેરે સંબંધી તમામ પુરેપુરી માહિતિ આપવામાં આવી છે. જો આ નિયમો વાંચી તે પ્રમાણે વ્યહવારૂ યોજના થાય તો જરૂર હિન્દની પ્રજા પોતાનું ગુમાવેલ આરોગ્ય મેળવી દીર્ઘજીવી બને અને અંતે શારીરિક, માનસિક અને આધ્યાત્મિક બળ મેળવી **धर्मार्थकाम मोक्षाणामारोग्यं मूलमुत्तमम्।** એ વાગ્ભટ્ટજીનું સૂત્ર ખરૂં પાડી પુરૂષાર્થથી ઉન્નતિના ઉચ્ચત્તમ શિખર પર વિરાજી સદાને માટે ત્યાં રહે! એ જ શુભેચ્છા સાથે ચાલો આપણા પ્રિય પાઠકો અને પાઠિકાઓ! આપણે "**દિનચર્યા**" ના દ્વિતીય પરિચ્છેદમાં પ્રવેશ કરીએ!

દ્વિતીય પરિચ્છેદ.

પ્રાતશ્ચર્યા.

ब्राह्मे मुहूर्ते उत्तिष्ठेत् स्वस्थो रक्षार्थमायुषः ।

वाग्भट्ट.

વહેલું ઉઠવું.

વૈદ્યકશાસ્ત્રના પ્રાચીન આચાર્ય વૈદ્યવર્ય **વાગ્ભટ્ટજી** પોતાના "અષ્ટાંગ હૃદય" ગ્રંથના સૂત્રસ્થાનના બીજા અધ્યાયના પ્રથમ શ્લોકમાં જ ફરમાવે છે કે "સ્વસ્થ એટલે નિરોગી મનુષ્યે પોતાના આયુષ્યના રક્ષણને માટે-દીર્ઘજીવી થવાને માટે બ્રાહ્મે મુહૂર્તમાં એટલે પાછલી ચાર ઘડી રાત્રી બાકી હોય ત્યારે (૪-૫ વાગ્યાની અંદર) ઉઠવું જોઇએ." સૂર્યોદયની પહેલાં ઉઠવાથી મન પ્રસન્ન રહે છે અને શરીરમાં સારી રીતે સ્ફુર્તિ રહે છે તથા આળસ આવતું નથી. સ્ફુર્તિને લીધે શરીરની તમામ ઇન્દ્રિયો-જ્ઞાનેન્દ્રિય તથા કર્મેન્દ્રિયને પોતપોતાનું કાર્ય કરવામાં વિશેષ સામર્થ્ય આવે છે. વળી પ્રભાતનો સમય શાન્ત હોવાથી શરીર તથા મન શાન્તિનો આસ્વાદ લેતાં ઉત્સાહમાં રહે છે. પ્રાતઃકાળમાં બુદ્ધિ નિર્મળ અને સ્મરણ શક્તિ તાજી રહેતી હોવાથી લખવા, વાંચવા અને વિચારવાનાં કાર્યો અલ્પ શ્રમથી સારાં થાય છે અને દિવસના તમામ કામમાં પણ ઉત્સાહ વધે છે. જે કાર્યનો ફડચો દિવસના ઘણા કલાક ગુમાવવા છતાં થઇ શકતો નથી તે કાર્યનું નિરાકરણ વહેલા ઉઠીને થોડી વાર વિચાર કરવાથી થઇ શકે તેટલું મગજ તાજું અને શુદ્ધ હોય છે. વહેલા ઉઠવાથી નિત્ય નૈમિત્તિક ક્રિયાઓ વખતસર થઇ શકે છે અને તેથી આખો દિવસ બીજાં કામો કરવાને માટે પુરતો વખત મળી શકે છે. પરોડીએ જાગૃત થઇને બિછાનું છોડી દેવાથી મનુષ્ય નિરોગી, બુદ્ધિમાન, તેજસ્વી અને દીર્ઘાયુષી થાય છે, જેની ખાત્રી પ્રત્યક્ષ અનુભવ કરવાથી થઇ શકે છે.

મોડા ઉઠવાની ટેવથી ઉઠનારનો આખો દિવસ નકામો જાય છે, કામકાજમાં ઉત્સાહ રહેતો નથી, આળસ આવ્યા કરે છે, બેચેની રહ્યા કરે છે, પોતાની નજર આગળ થોડું કામ હોવા છતાં કામ અને કામ જ દેખ્યા કરે છે, કામ કરવામાં ચિત્ત ચોટતું નથી અને શરીર ભારેખમ થઇ જાય છે તથા બગાસાં આવ્યા કરે છે. વહેલા જાગ્યા છતાં પથારીમાં પડી રહેવાથી પણ આળસ આવે છે, શરીર દુખ્યા કરે છે અને પરોઢીઆની મીઠી ઉંઘ આવી જતાં પાછલી રાત્રે સ્વપ્નાં આવ્યાં કરે છે અને કેટલાક પુરૂષોને તો તે વખતે સ્વપ્નાવસ્થામાં વીર્યપાત પણ થઇ જાય છે. જો આ સર્વ ખરાબીનો અટકાવ કરવો હોય તો વહેલું ઉઠવું અને પરોઢીએ જાગી જવાય તો ફરી ઉંઘવાનો પ્રયત્ન ન કરવો કે પથારીમાં પડયા ન રહેવું.

ચાર-પાંચ વાગ્યે જેઓને ઉઠવાનું અશક્ય લાગતું હોય તેઓએ સૂર્યોદય પહેલાં તો જરૂર ઉઠવું જોઇએ. વહેલા ઉઠવાની ટેવ ન હોયતો ટેવ પાડવી. આ સમયનો વ્યર્થ વ્યય કરનારનો આખો દિવસ નકામો જાય છે. જે ચપળતા અને સ્વસ્થતા વહેલા ઉઠનારાઓમાં જોવામાં આવે છે તે ભાગ્યે જ કોઇ મોડા ઉઠનારા આળસુ અગર એદીમાં જોવામાં આવે. મરજીમાં આવે ત્યારે સુઇ જનાર અને ગમે તે વખતે ઉઠનાર મંદબુદ્ધિ અને રોગિષ્ટ થયા સિવાય રહેતો નથી.

"રાત્રે વહેલા જે સુવે, વહેલા ઉઠે વીર;
બળ બુદ્ધિ બહુ ધન વધે, સુખમાં રહે શરીર."

એ ઉક્તિ બરાબર છે. વહેલા **ઉઠવાની ટેવ આપણામાં નિયમિતપણું લાવે છે.** જેઓ વહેલા સુવે છે અને વહેલા ઉઠે છે તેઓ નિરોગી, શ્રીમાન્ અને બળવાન હોય છે. ફક્ત નિયમિત વખતે સુવા-ઉઠવાની ટેવ પાડવાથી જ માણસમાં નિયમિતપણે રહેવાની ટેવ આપો આપ આવે છે. નિયમિત માણસોને હાથે જેવાં અને જેટલાં સ્તુત્ય અને મોટાં કામો થાય છે તેવાં અને તેટલાં

અનિયમિત માણુસ ગમે તેટલો પૈસો અને બળ વાપરે તો પણ થઇ શકે નહિ. નિયમિતપણાથી આત્મસંયમની ટેવ પણ પડે છે.

વહેલા ઉઠવાથી નૈસર્ગિક આનંદનો લાભ પણ લઇ શકાય છે. સૂર્યોદય પહેલાં ઉઠી શૌચ, મુખમાર્જન, સ્નાન, ઇત્યાદિ ક્રિયાઓ આટોપી દઇ જે મનુષ્ય અરૂણોદય કાળમાં આકાશની સુંદર કૃતિનું દર્શન કરે છે, પ્રાતઃકાળના શીતળ વાયુનો સ્પર્શ કરે છે, પ્રફુલ્લિત થએલાં પુષ્પ–પત્ર–ફળોને નિરખે છે, મધુર ગાન કરતાં પક્ષીઓનાં સુકોમળ કલકલારવ રૂપી સંગિતનો સુસ્વર સાંભળે છે તથા વિશુદ્ધ હવાનો યથેચ્છ ઉપભોગ કરી. નૈસર્ગિક આનંદ લે છે તેના જીવનને ધન્ય છે.

વહેલું ઉઠવું અને સ્વચ્છ હવાનો દીર્ઘ શ્વાસ લેવો એ શરીર માંહેના જીવન તત્વને વૃદ્ધિંગત કરનાર છે. રોગી મનુષ્યોને માટે સ્થૂળ ઔષધની સાથે એ એક અગત્યની સૂક્ષ્મ ઔષધી છે. અને નિરોગીઓને તો તે જીવનજ છે. હવા ફેર માટે જે શ્રીમંત લોકો મહાબળેશ્વર, અર્બુદેશ્વર, સીમલા કે બાલાચડી અગર દરિયા કાંઠાના ઉચ્ચ પ્રદેશમાં જાય છે તેઓ જો ત્યાં જઇ સૂર્યોદય પહેલાં ન ઉઠે અને બાળસુર્યનાં કોમળ કિરણોનું અમૃતપાન કરવાનો એ અમૂલ્ય સમય જો બીછાનામાં આળોટયા કરી વ્યર્થ ગુમાવી દે તો તેના જેવો કોઇ મૂર્ખ નથી. પૈસાનો યથાર્થ વ્યય કરનાર નથી; અને તે હવાફેરનો કંઇજ લાભ મેળવી શકનાર નથી.

પરંતુ વહેલું ઉઠવું એ વહેલા સુવા વગર બની શકેજ નહિ; કેમકે થાકેલી સર્વ ઇન્દ્રિયોને ચોક્કસ સમય સુધી આરામ મળવોજ જોઇએ એ કુદરતનો એક અબાધિત નિયમ છે. રાત્રે જેઓ સીનેમા, નાટક, નાચ અગર તમાસા જોવા જાય છે અને જેઓ રાત્રીને વખતે પણ કામ કર્યાંજ કરે છે તેઓ પોતાને હાથે પોતાના પગ પર કુહાડો મારે છે. તેઓ ઉંઘ વેચીને રોગને અને અલ્પાયુષ્યને આમંત્રણ આપે છે. જુઓ તેવા લોકોના શરીરોના દેદાર! તેઓ-

માના ઘણા તો આળસુ, એદી, અદકબોલા, ક્રોધી, મૂર્ખ, માંદલા અને ગમ વગરનાજ હશે. મોટે ભાગે તેઓનાં શરીર દીર્ઘજીવન ગુજારવાને માટે બીલકુલ નાલાયક હોય છે અને તેઓ પોતાના મગજનું સમતોલપણું પણ ક્વચિતજ જાળવી શકે તેવા હોય છે.

વેહેલા ઉઠવાના કાયદાનો ભંગ કરવા માટે હાલનો સુસ્ત બનતો જતો જુવાન વર્ગજ જવાબદાર છે; કારણ કે વહેલા ઉઠવાનો ચાલ આપણામાં છેક પ્રાચીન કાળથીજ ચાલ્યો આવે છે; પરંતુ હવેના જમાનામાં તે ચાલનો અમલ દિવસે દિવસે ઉતરતો જાય છે. સીનેમા, નાટક, ઇત્યાદિમાં તથા પારકી નિંદા અને ચોવટમાં રાત્રીના મોડા ભાગ સુધી જાગરણ કરવું અને દિવસના ૯–૧૦ વાગ્યા સુધી ઘુંઘટા તાણી પડયા રહેવું એ ચાલ આજના જુવાનીઆઓમાં વિશેષ જોવામાં આવે છે. મોડા ઉઠવાના કારણેજ હાલનો જનસમાજ મોટે ભાગે પ્રમાદી, સુસ્ત અને રોગિષ્ટ થતો જતો જોવામાં આવે છે અને તેને પરિણામે કુદરતના નિયમોનો ભંગ કરી શારીરિક વ્યથા ભોગવતો જણાય છે. પછી તે વ્યથાના નિવારણને માટે ડોક્ટરોને મ્હોં માગ્યા દામ આપી વિદેશી દવાના ડોઝ ઉપર ડોઝ ગટગટાવ્યા કરે છે. શું આવા લોકો પોતાનો અગર દેશનો ઉદય કરી શકે? જે ઘરનાં વડીલો વહેલા ઉઠવાની ટેવ રાખે નહિ તેમની પ્રજામાં વહેલું ઉઠવું કયાંથી સંભવે? આવા સુસ્ત લોકો પોતે સુસ્ત બનવા ઉપરાંત દેશને સુસ્ત પ્રજાનો વારસો સોંપે છે. માટે જે લોકો ઐશ્વર્ય–આરોગ્ય–આયુષ્ય અને ઉન્નતિના ઉમેદવારો હોય તેમણે તો બ્રાહ્મ મુહૂર્તમાંજ ઉઠવું અને પોતાનાં બાળબચ્ચાં તથા કુટુંબની અન્ય વ્યક્તિઓને વહેલા ઉઠવાથી થતા ફાયદાની સમજણ આપી તેમને પણ વહેલાજ જાગૃત કરવા.

ઈશ્વર સ્મરણ.

પ્રાતઃકાળમાં ઉઠીને શય્યાનો ત્યાગ કરતા પહેલાં દરેક મનુષ્યની ઉત્તમમાં ઉત્તમ અને પ્રથમ ફરજ એ છે કે તેણે સર્વવ્યાપક જગ-

ર્કર્તા શ્રી જગદીશ્વરનું સ્મરણ કરવું. જે પરમાત્માએ આપણને સરજ્યાં છે અને આપણા સુખને માટે પશુ, પંખી, વૃક્ષ, લતા ઇત્યાદિ વિવિધ પ્રકારનાં સાધનો બનાવ્યાં છે તે પ્રભુનું ધ્યાન કરવું, એટલુંજ નહિ પણ, આપણી રાત્રી સુખ શાન્તિમાં પસાર થઇ તેને માટે તેનો ઉપકાર માનવો અને દિવસ પણ પ્રમાણિકપણે સુખશાન્તિમાં પસાર થાય તેને માટે તેની પ્રાર્થના કરવી.

ઇશ્વર આપણા તરફ કેટલો માયાળુ છે તેનો વિચાર કરો. ઇશ્વરેજ આપણને જોવાને આંખ, સાંભળવાને કાન, ગંધ પારખવાને અને શ્વાસ લેવાને નાક અને ખાવાને માટે મોં આપ્યું છે. તેણેજ આપણને સુકૃત્યો કરવાને હાથ તથા પગ અને સ્પર્શ કરવાને માટે ત્વચા આપેલ છે. તેણેજ આપણા સુખને માટે જુદા જુદા પ્રકારનાં વાહનો, આંખના રંજનને માટે લીલોતરી, કર્ણેન્દ્રિયના સુખને માટે પક્ષીઓના મધુર ટહુકાર તથા કીલમીલાટ વગેરે સાધનો તૈયાર કરી રાખ્યાં છે. વળી તેણે આપણા ભરણ પોષણને માટે વિવિધ પ્રકારનાં ફળ-ફુલ-અનાજ-શાક-તરકારી નીપજાવ્યાં છે, અને આપણને પહેરવા ઓઢવાને માટે રૂ, ઉન તથા રેશમ મળી શકે તેવી યોજના કરી છે. તેજ આપણો હિતચિન્તક અને ઉદ્ધારક છે, તો શું આપણે તેને ક્ષણવાર પણ ભુલી જવો જોઇએ ? ધારો કે તેણે આપણને સર્વાંગ સુંદર ન બનાવતાં લુલા, આંધળા, પાંગળા, બહેરા કે મૂર્ખ બનાવ્યા હોત તથા તેણે આપેલી ઉત્તમમાં ઉત્તમ બક્ષિસ જે વિચાર શક્તિ તે ન આપી હોત તો આપણે આજે જે પ્રમાણે સુખશાન્તિથી રહી શકીએ છીએ તે પ્રમાણે શું રહી શકત ? નહિજ. એટલા માટેજ આપણી બીજી ફરજો કરતાં પ્રધાન ફરજ એજ છે કે પથારીનો ત્યાગ કરતા પહેલાં તે મહાન પ્રભુનું તેના ગુણગાન ગાઇ સ્મરણ કરવું. તેણે આપણને સંપૂર્ણ અંગો આપ્યાં છે તે માટે ઇશ્વરનો વારંવાર ઉપકાર માનવો અને અપંગ એટલે આંધળા-લુલા વગેરે દુઃખી મનુષ્યો તરફ દયાભાવ રાખી તેને યથાશક્તિ મદદ કરતા રહેવું.

પ્રથમ દર્શન.

શય્યાનો ત્યાગ કર્યા બાદ કોઇ શુભ વસ્તુ અગર સદ્વ્યક્તિનાં દર્શન કરવાં કારણ કે પ્રાતઃકાળમાં સત્ પુરૂષ અગર શુભ વસ્તુના દર્શન કરવાથી આખો દિવસ શુભ વિચારો આવ્યા કરે છે અને તેથી તે શુભ વિચારોને કાર્યમાં યોજી શુભ કાર્યો કરવા શક્તિમાન થવાય છે. આપણા પ્રાણાચાર્યોએ નીચેની ચીજોમાંથી કોઇનાં પ્રથમ દર્શન કરવા ફરમાવેલું છે.

"દહીં, ઘી, આરસી, સર્ષવ, બીલી, ગોરોચન અગર માળા" આ વસ્તુઓ શુભ વિચારોને ઉત્પન્ન કરવાળી છે. આ વસ્તુનું દર્શન અગર સ્પર્શન કરવાથી શુભ વસ્તુની પ્રાપ્તિ થાય છે. જે મનુષ્ય દીર્ઘજીવન ગાળવા ઇચ્છે છે તેણે સવારમાં ઇશ્વિર સ્મરણ બાદ નિત્ય ઘીમાં પોતાનું મ્હોં જોવું; કારણ કે શુભ વસ્તુના નિત્યના પ્રાતઃકાળનાં દર્શનથી આપણામાં એક પ્રકારની શુભ ભાવનાનો જન્મ થાય છે અને તે શુભ ભાવનાથીજ આપણે જે પ્રકારની સિદ્ધિ મેળવવા ધારતા હોઇએ તે સહેલાઇથી મેળવી શકીએ છીએ. **यादृशोभावनायस्य सिद्धिर्भवति तादृशी ।** જેવી ભાવના તેવી સિદ્ધિ માટે ઉચ્ચ પ્રકારની ભાવનાને જન્મ આપવા નિત્ય પ્રાતઃકાળમાં સત્ પુરૂષ અગર શુભ વસ્તુનાં દર્શન કરવાં.

ઉષાપાન.

પ્રાતઃકાળમાં સૂર્યોદય પહેલાં ત્રણચાર ઘડી રાત્રી બાકી હોય ત્યારે ઉઠીને જે પાણી પીવામાં આવે છે તેને ઉષાપાન કહે છે. ઇશ્વર સ્મરણબાદ પથારીમાંથી પગ હેઠળ મુકતાં પહેલાં જ આઠ અંજલી એટલે લગભગ ૨૦ તોલા પાણી પીવું જોઇએ. વૈદ્યવર્ય **ભાવમિશ્રે** તે સંબંધી એમ લખેલું છે કે "જે માણસ સૂર્યના ઉદયકાળમાં પાણીની આઠ અંજલી પીવાનો રિવાજ રાખે તે માણસ રોગ અને જરા એટલે વૃદ્ધાવસ્થાથી મુક્ત રહે છે અને ૧૦૦ વર્ષ પર્યંત સુખથી જીવી શકે છે." આયુર્વેદના બીજા ગ્રંથોમાં પણ લખેલ છે કે "જે

માણસ સૂર્યોદય પહેલાં પાણીની આઠ અંજલી પી જાય તે માણસ વાત-પિત્ત તથા કફને જીતીને ૧૦૦ વર્ષ સુધો જીવી શકે છે.”

સૂર્યોદયને જરા વખત હોય તે સમયમાં આ પ્રમાણે પાણી પીવાનો અભ્યાસ રાખવાથી હરસ, સોજા, તાવ, ઝાડનું દરદ, પેટના રોગ, વૃદ્ધાવસ્થા, કોઢ, મેદનો વિકાર, મુત્રવિકાર, લોહીબિગાડ, પિત્તબિગાડ, કાનના રોગ, ગળાના રોગ, માથાના રોગ, કેડના રોગ, આંખના રોગ, શૂળ અને વાત, પિત્ત, કફ તથા ક્ષયથી થતા બીજા રોગો પણ નાશ પામે છે.

નાકવતી ઉષાપાન કરવાથી વળી વધારે ફાયદા થાય છે. આયુર્વેદમાં તે વિષે કહે છે કે “જે માણસ રાત્રીનું અંધારૂં નાશ પામે ત્યારે ઉષાકાળમાં નિત્ય નાકવતી પાણી પીએ તે માણસની બુદ્ધિ પરિપૂર્ણ થાય, આંખો ગરૂડ પક્ષીના જેવી તેજસ્વી તથા બળવાન થાય, ધોળા વાળ ન આવે, શરીરે કરચલી ન પડે અને સર્વ રોગ નાશ પામે.” નાકથી ત્રણ અંજલી એટલે લગભગ ૧૦ તોલા પાણી પીવું જોઇએ. વળી નાક વાટે આ પ્રમાણે પાણી પીવાથી ખીલ, વળીઆ, ધોળાં, સળેખમ, સ્વરભંગ, ઉધરસ, અને સોજા મટે છે, આંખો સારી રહે છે અને રસાયન જેટલો ફાયદો થાય છે.

જેણે સ્નેહપાન કર્યું હોય એટલે ઘી કે તેલ પીધું હોય, ક્ષત થએલ હોય, રેચ લીધો હોય, પેટ ચડયું હોય, જઠરાગ્નિ મંદ પડયો હોય, આંચકી આવતી હોય અથવા કફ કે વાયુથી કોઇ રોગ ઉત્પન્ન થએલ હોય તેણે નાકવતી ઉષાપાન કરવું નહિ.

પાણી સિવાય બીજી ચીજોનું પણ ઉષાપાન કરી શકાય, જેમ કે ઘી, દુધ, મધ વગેરે. પરંતુ આ પ્રયોગમાં વિદ્વાન વૈદ્યની સલાહ લઇને તે પ્રયોગ કરવો. વાત પ્રકૃતિવાળાને ઘી પીવું હિતકર છે, પિત્ત પ્રકૃતિવાળાને દુધ પીવું હિતકર અને કફ પ્રકૃતિવાળાને મધ પીવું હિતકર છે. મિશ્ર પ્રકૃતિવાળા માટે પ્રકૃતિના પ્રમાણમાં ઉપરની વસ્તુઓ મિશ્ર કરી તે પીવું, પરંતુ પાણી એજ સર્વની પ્રકૃતિને

અનુકુળ અને સુલભ હોવાથી જો પાણી પીવાનો પણ નિત્યનો નિયમ રહી શકે તો પણ ઘણો લાભ મેળવી શકાય. જેઓ સૂર્યોદય પછી ઉઠનારા છે તેઓને માટે ઉષાપાન નકામું છે.

ઉષાપાન માટેનું પાણી કેવું વાપરવું તે સંબંધી વિચાર કરવો ઘટે છે. બ્રાહ્મ મુહૂર્તમાં પીધેલું પાણી બસ્તી તથા મળાશયનું શોધન કરે છે તથા આંમાજીર્ણને પચાવી પ્રાતઃકાળમાં સાફ દસ્ત લાવે છે તે ખરૂં, પરંતુ જો તે પાણી પહેલેથીજ ખુબ ઉકાળીને ઠારવામાં આવ્યું હોય તો તે અધિક લાભ કરે છે. ઉકાળેલું સ્વચ્છ પાણી પચવામાં હલકું, મધુર, પથ્ય, દીપન, પાચન છે તથા શ્વાસ, ખાંસી, હેડકી, આફરો, નવો તાવ તથા કફને મટાડે છે, તેમ જ બસ્તીનું શોધન કરે છે, હૃદય રોગ, પડખાનું શૂળ, ગુલ્મ, અરૂચિ તથા પીનસ રોગમાં હિતકર છે. બરલ રોગવાળા માટે પાણી ઉકાળતી વખતે તેમાં થોડું સિંધાલુણ નાખ્યું હોય તો અત્યંત ફાયદો કરે છે. શરદ તથા ગ્રીષ્મ રૂતુ સિવાયની બાકીની ચાર રૂતુમાં તો રાતવાસી પાણી જરૂર ઉકાળેલુંજ હોવું જોઇએ. વર્ષાઋતુમાં પાણી ઘણા દોષયુક્ત હોય છે માટે તે ઋતુમાં પાણીને ખુબ ઉકાળવું. સારી રીતે ઉકાળેલું પાણી આરોગ્યોદક કહેવાય છે અને તે ખાંસી, શ્વાસ, વાયુ, નવીન જ્વર વગેરે દરદો જલદી મટાડે છે તથા મેદ, કફ, સળેખમ, શૂળ, ગુલ્મ, ઉદર રોગ તથા અજીર્ણ મટાડે છે; પરંતુ ગરમ કરેલું પાણી મદ, મૂર્છા, ઉલટી, પિત્તજ્વર, દાહ, તૃષા, વિષ, રક્તપિત્ત તથા પ્રમેહમાં નુકસાનકારક છે.

શૌચવિધિ-મળશુદ્ધિ.

શૌચ એટલે શુદ્ધિ. સૌચક્રિયા બે પ્રકારની છે. એક બાહ્યશૌચક્રિયા એટલે શરીરના બહારના અવયવોને શુદ્ધ રાખવા તે ક્રિયા અને બીજી અભ્યંતર શૌચક્રિયા એટલે શરીરની અંદરના અવયવોને શુદ્ધ રાખવાની ક્રિયા. અભ્યંતર શૌચક્રિયાના પણ બે વિભાગ-એક શરીરની અભ્યંતર શૌચક્રિયા અને બીજી મન તથા અંતઃકરણની

અભ્યંતર શૌચક્રિયા. આમાંથી આપણે ફક્ત શરીરની અભ્યંતર શૌચવિધિ વિષે કહેવાનું છે.

ઉષાપાન કર્યા બાદ પેટપર હાથ ફેરવી મળ દેવતાનું ધ્યાન ધરવું અને ત્યારબાદ મળ ત્યાગ કરવા માટે તત્પર થવું. પ્રાતઃકાળમાં મળ ત્યાગ કરવાથી અત્યંત લાભ થાય છે. **ભાવ પ્રકાશ**માં તે વિષે લખ્યું છે કે "સવારમાં જ મળ, વાયુ તથા મૂત્રનું વિસર્જન કરવાથી આયુષ્યની વૃદ્ધિ થાય છે, કારણ કે તેમ કરવાથી આંતરડાંમાં ધુરધુરાટ, પેટનો આફરો અને ભારેપણું મટે છે. જો સવારમાં મળમૂત્રનું વિસર્જન ન કરતાં તેને રોકી રાખવામાં આવે તો પેડુ ચડી આવે છે, શૂળ ઉપડે છે, ગુદામાં કપાયા જેવું થયા કરે છે, ઉપરા ઉપરી ઓડકાર આવ્યા કરે છે અને કોઇ વખતે તો મોંમાંથી પણ બગાડ નીકળે છે. વાયુ, મૂત્ર અને ઝાડાને રોકવાથી પેટ ચડી આવે છે, ગ્લાની થાય છે અને દરદ પણ થઇ આવે છે. વાયુનો રોધ કરવાથી પેટમાં વાયુ સંબંધી બીજા રોગો ઉત્પન્ન થાય છે, મૂત્રને રોકવાથી મૂત્રાશય તથા લિંગમાં શૂળ નીકળે છે, મૂત્રકૃચ્છ્ર થાય છે, માથામાં પીડા થાય છે, શરીર નમી જાય છે અને સાથળના સાંધામાં જાણે સાથળ ખેંચતા હોય તેવું દરદ થયા કરે છે; માટે મળમૂત્રની હાજત લાગે ત્યારે બીજાં બધાં કામ પડતાં મુકીને પણ તે પ્રથમ કરી લેવાં. જેમ કુદરતી હાજતને દબાવવી નહિ તેમ બળાત્કારથી પણ કુદરતી હાજતને કદી પેદા ન કરવી. કામ, ક્રોધ, ભય, શોક ઇત્યાદિ મનોવેગને અટકાવવા પરંતુ મળમૂત્રાદિ શરીરના વેગોને અટકાવવાથી અનર્થ પરિણામ આવે છે."

મળશુદ્ધિ કેવા સ્થાનમાં કરવી તેનો પણ વિચાર કરવો ઘટે છે. અસલના વખતમાં હાલ મોટા શહેરોમાં જેવા જાજરૂ છે તેવાં નહોતાં. તે વખતે તો ખુલ્લા મેદાનમાં અગર જંગલમાં સર્વ લોકો મળત્યાગ માટે જતા. સ્ત્રીઓ તથા છોકરાંઓ માટે નજીક વાડા રાખવામાં આવતા. તે પણ ખુલ્લા જ રહેતા. આજપણ નાના

નાના શહેરો અને ગામડામાં તે પરંપરા ચાલી આવે છે. મળત્યાગને માટે ખુલ્લું મેદાન એ ઉત્તમ સ્થાન છે. ત્યાં મળત્યાગ કરવા જવાથી ફરવા સાથે ખુલ્લી હવા તથા પ્રાતઃકાળનાં દશ્યો અને બીજી કેટલી-એક મજા અનુભવાય છે; પરંતુ મોટાં શહેરોમાં તે યોજના કાયમ રહી શકી નથી એ ઘણી દીલગીરીની વાત છે. મોટાં શહેરોમાં આજે ઘેરે ઘેર જાજરૂ થઇ ગયાં છે. જાજરૂ થયાં તે તો ઠીક પણ તે બીલકુલ સાફ રખાતાં નથી અને એવી તો દુર્ગંધથી ભરેલાં રહે છે કે નાકને ડુચો માર્યા સિવાય ત્યાંથી પસાર થવું પણ મુશ્કેલ થાય છે. જેને ત્યાં જાજરૂની સગવડ હોય તેણે તે સાફ રખાવવાંજ જોઇએ. જો જાજરૂ સાફ રહેતાં ન હોય તો તે સગવડ નહિ પણ એક પ્રકારની અગવડ જ છે. જેવો અને જેટલો આનંદ બેઠકના ઓરડામાં અગર રસોડામાં લઇ શકીએ તેટલો અને તેવો આનંદ જાજરૂમાં જતાં લઇ શકીએ તો જ જાજરૂ રાખ્યાનું પ્રમાણ. હાલમાં મોટાં શહેરોમાં કેટલેક ઠેકાણે ગટરકનેકશનનાં જાજરૂ થયાં છે અને તે બનતાં સુધી સાફ રહે છે ખરાં, પણ ઘણા આળસુ અને એદી માણસો જાજરૂ સાફ રખાવવામાં ઘણાં બેદરકાર રહે છે અને તેથી તંદુરસ્તીના વિષયમાં તેટલું સહન કરે છે.

જાજરૂ સાફ રાખવાં અગર રખાવવાં એ એક અગત્યની ક્રિયા છે, અને તે ક્રિયા ભંગી લોકો કરે છે, પરંતુ ભંગીને અનેક જાજરૂ સાફ કરવાનાં હોવાથી તે જેમતેમ ઉતાવળે સાફ કરી ચાલતો થાય છે આથી આપણાં જાજરૂ સાફ થતાં નથી અને સાફ રહી શકતાં નથી. જે માણસને સ્વચ્છતાની કિંમત છે તેણે જાતે ઉપર ઉભા રહીને જાજરૂ બરાબર સાફ કરાવવાં જોઇએ. અને તે માટે ભંગીને ખાસ વધારાનો પગાર આપવો જોઈએ. જો ગટર કનેકશનવાળાં જાજરૂ હશે તો તેને વધારે પાણીથી ધોવરાવવાથી તે સાફ થઈ જશે, પણ જો તે સાધારણ જાતનાં હશે તો તેને ખુબ ધોવરાવવા ઉપરાંત મળમુત્ર ત્યાગ કરવાનું પાત્ર પણ સારી

રીતે ધોવરાવવું જોઇએ. વાસણની નીચેની તથા આસપાસની જગ્યા પણ હમેશાં પુષ્કળ પાણીથી ધોવરાવીને સાફ રખાવવી જોઇએ. પ્રથમ આ કામ કદાચ કંટાળાભરેલું લાગશે પણ હંમેશના મહાવરાથી તે તદ્દન સહેલું અને સુખદાઇ થઇ પડશે. જાજરૂને હંમેશાં સ્વચ્છ પાણીથી ધોવરાવવા ઉપરાંત અઠવાડીઆમાં એકાદ વખત જંતુઘ્ન પ્રવાહી જેવાં કે કળીચુનો, ફીનાઇલ, મોરથુથાનું પાણી, રસકપુરનું પાણી, ગ્યાસતેલ-સાબુ અને પાણીનું મીક્શ્ચર ઇત્યાદિથી સાફ કરાવવું જોઇએ.

મળત્યાગ કરતી વખતે કેવી રીતે બેસવું તે સંબંધી પણ ધ્યાન રાખવાની જરૂર છે. જાજરૂ જનાર વ્યક્તિઓને સ્વચ્છતાનો પાઠ ભણાવી દેવો જોઇએ. તે વ્યક્તિએ જાજરૂમાં એવી રીતે બેસવું જોઇએ કે જેથી મળ બરોબર નીચેના પાત્રમાં પડે અને બીજી જગ્યાએ ચોટે નહિ. આપણામાંથી ઘણા અજ્ઞાન માણસો આવી સામાન્ય બાબત ઉપર પુરતું ધ્યાન આપતા ન હોવાથી જાજરૂ ગંદાં થઇ ગંધાઇ ઉઠે છે અને બીજી વ્યક્તિઓને તે જાજરૂમાં જતાં સુગ પેદા થાય છે.

જાજરૂ જતી વખતે બંને પગપર જેવી રીતે આપણે ઉભડક બેસીએ છીએ તે રીત અતિ ઉત્તમ છે. આમ બેસવામાંએ ડાબા પગપર જરા વધારે વજન આપીને બેસવાથી મળ ઘણી સહેલાઇથી બહાર નાકળી શકે છે. મળત્યાગ કરવાને માટે વિવિધ પ્રકારનાં સાધનોનો ઉપયોગ કરનાર પાશ્ચિમાત્યવાસીઓ આવી રીતે મળત્યાગને માટે બેસવું એને એક નવિન પ્રકારની શોધ માને છે પણ તેઓ જાણતા નથી કે હજારો વર્ષથી ભારતવાસીઓ આજ રીતે બેસીને મળત્યાગ કરે છે.

મળત્યાગ કરતી વખતે વિચાર પણ મળત્યાગ સંબંધીજ કરવા જોઇએ. મળ જલ્દી આંતરડાં તથા ગુદામાંથી બહાર આવીને પેટ સાફ થઇ જાય તે માટે મળદેવતાનું આરાધન કરવું જોઇએ. **વિચારની ક્રિયા ઉપર જલ્દી અસર થાય છે.** જેવા

આપણે વિચાર કરીએ છીએ તેવા આપણે બનીએ છીએ. મળ-દેવતાનું આરાધન કરવું એટલે મળ જલદી બહાર નીકળી જાય તેવી શુદ્ધ ભાવે ઇચ્છા કરવી. જેઓને મળત્યાગ કરતાં વધારે વખત લાગતો હોય તેઓએ તે વખતમાં ઉત્તમ ઉત્તમ વિચારો કરવા, કારણ કે તે વખતના જેવી શાન્તિ બીજે વખતે ભાગ્યેજ મળે છે. જેને મળત્યાગ કરતાં વધારે વખત લાગે છે તેને સાધારણ રીતે બંધકોશ હોય છે. જો અનાજ બરાબર પચી ગયું હોય તો મળને બહાર આવતાં વખત લાગતો નથી.

કેટલાક માણસોને જાજરૂમાં છાપાં અને બુકો વાંચવાની બુરી આદત પડી જાય છે; આથી તેઓની મળઉત્સર્ગ કરવાની શક્તિ ઉપર ખરાબ અસર થાય છે. તેઓને ઘણાં વખત સુધી જાજરૂમાં બેસી રહ્યા સિવાય મળ ઉતરતો નથી. આથી તેઓને ઘણે ભાગે હરસ, મસા, બંધકોષ વગેરે દરદ થાય છે માટે જાજરૂમાં વધારે વખત બેસી રહેવું નહિ.

ઘણા આળસુ અને એદી માણસો વહેલા ઉઠી પથારીમાં જાગતા પડી રહે છે, અને તેઓને દસ્ત તથા પેશાબની હાજત લાગી હોય છતાં વહેલું ઉઠવું પડે તે બીકથી તે હાજતોને દબાવી રાખે છે અને તેથી પરિણામે અનેક રોગના ભોક્તા બની તેના નિવારણને માટે ઓષધોના ફાકડા ભરી વૃથા ફાંફાં મારે છે. આ એક અતિ નુકસાન-કારક ટેવ છે એમ સમજી **કુદરતી વેગોને કદિ પણ અટકાવવા નહિ.**

ગુહ્યભાગો ધોવા વિષે—મળમૂત્ર કરી રહ્યા બાદ ગુહ્યભાગોને સ્વચ્છ અને પુષ્કળ પાણીવતી ધોવા જોઇએ. આ ક્રિયાને આપણા ઋષિમુનિઓએ અતિ પવિત્ર માનેલ છે પણ આજકાલ આ ક્રિયા તરફ અતિ સુગની દૃષ્ટિથી જોવામાં આવે છે અને તેથી કેટલાક લોકો આ કામ પાશેરથી અર્ધોશેર પાણીમાં પતાવી દે છે. ગુહ્યસ્થાનો બરાબર સાફ ન રહેવાને લીધે તેમાં ગંદકી અને વિકાર થાય છે અને કોઇ કોઈ વખતે કીડા પડે છે. સુઘડ માણસો આ વાત સારી

પેઠે સમજતા હોવાથી તેઓ ગુહ્યભાગોની શુદ્ધિને માટે પાંચશેર પાણી પણ ઓછું છે એમ માને છે. પંડિત **ભાવમિશ્ર** લખે છે કે "ગુદા આદિ જે મળમૂત્રના માર્ગો છે તેને સાફ રાખવાથી કાંતિ તથા બળ વધે છે, પવિત્રતા આવે છે અને અલક્ષ્મી, ક્લેશ તથા પાપનો નાશ થાય છે. હાથ તથા પગ ધોવાથી શુદ્ધતા રહે છે, મેલ ઓછો થાય છે, પરિશ્રમ મટે છે, પુષ્ટિ મળે છે, નેત્ર સારાં રહે છે અને રજો-ગુણના વેગ શમી જાય છે." ગુહ્યભાગો ધોવા બાદ હાથ, પગ તથા મ્હોં સારી પેઠે ધોવાં અને આંખમાં ઠંડુ પાણી છાંટવું. આથી આંખની તેજસ્વીતામાં ઓર વધારો થાય છે અને વૃદ્ધાવસ્થામાં પણ ચસ્માની જરૂર રહેતી નથી. ત્યારબાદ સ્વચ્છ પાણીથી પુષ્કળ કોગળા કરી મુખશુદ્ધિ કરવી. હાથપગ ધોવા માટે માટી સોંઘી અને ઉત્તમ વસ્તુ છે.

મળમૂત્ર કરવાની ક્રિયામાં ધ્યાનમાં રાખવા લાયક કેટલાક નિયમો.

૧ બીજાએ કરેલ મળમૂત્ર વાળી જગ્યા પર બહાર જાજરૂ જતા હોય તેણે બેસવું નહિ.

૨ જંગલમાં જાજરૂ કરવા જતા હોઈએ તો ઉપર માટી કે ધુળ ભભરાવવાનું ભુલવું નહિ.

૩ ઝાડો પેશાબ કરતી વખતે બનતાં સુધી મ્હોં બંધ રાખવું.

૪ ઝાડો પેશાબ કરવામાં કદિ પણ જોર કરવું નહિ.

૫ મળમૂત્ર કરવાના અવયવો હંમેશાં સ્વચ્છ રાખવા.

૬ ઝાડો-પેશાબ કરી આવી સ્વચ્છ પાણીથી પુષ્કળ કોગળા કરવા તથા માટી અગર સાબુ વતી સારી પેઠે હાથ પગ ધોવા.

૭ જાજરૂની અંદર ઝાડા-પેશાબનાં મલીન જંતુઓ ઉડતાં હોય છે તેનો અટકાવ કરવા મસ્તક તથા કાન ઢાંકવાં અને મુખ આડું વસ્ત્ર રાખવું.

૮ બને ત્યાં સુધી જંગલમાં મળ ત્યાગ માટે જવું.

દંત ધાવન—મુખ શુદ્ધિ.

શૌચવિધિ સમાપ્ત થયા બાદ પછીની જે ક્રિયા કરવાની છે તે મુખશુદ્ધિ છે. દિવસ તથા રાત્રીના વખતમાં દાંત તથા જીભ ઉપર જે મેલ ચડે છે તે મેલને જો રોજરોજ કાઢી નાંખવામાં ન આવે તો તેનો દાંત પર જમાવ થાય છે અને તેની કપોટી દાંત પર બાઝી દાંતને સેડવે છે અને છેવટે દાંતને નબળા બનાવી પાડી-નાખે છે. તેમ થવા ન પામે તે માટે નિત્ય મુખશુદ્ધિને માટે દાતણ કરવું જરૂરનું છે.

દાંતની જરૂરીઆત—દરેક વસ્તુને જો ચાવી ચાવીને ખાધી હોય તોજ તે પચી શકે છે. દાંત વગર કોઇ વસ્તુ સારી રીતે ચાવી શકાય નહિ, તેટલા માટે ઇશ્વરે મનુષ્યને દાંત આપેલા છે. જેઓને દાંત નથી હોતા તેઓ બરાબર ચાવી શકતા નથી અને તેને પરિણામે તે માણસો વિવિધ પ્રકારની બીમારીઓના ભોગ થઇ પડે છે. અત્યારે અનેક માણસોમાં જે શારીરિક નિર્બળતા જોવામાં આવે છે તેનું એક કારણ એ પણ છે કે તેઓ પોતાના દાંતને સ્વચ્છ રાખી તેની રક્ષા કરતા નથી અને તેથી તેઓ પોતેજ પોતાના આરોગ્યના ભક્ષક બને છે. જ્યાં સુધી મનુષ્યને દાંત હોય છે ત્યાં સુધી તે દાંતની કિમત સમજી શકતો નથી કારણ કે કોઇ પણ વસ્તુની ખરી કિમત તે વસ્તુની ગેરહાજરીમાં જ થઇ શકે છે. દાંતના સુપ્રસિદ્ધ ડૉ. **વિલયમ આલસર** કહે છે કે “દાંત એ હીરાથી પણ અધિક કિમતી છે.” ખરાબ દાંતથી બદહજમી, લોહીની ન્યૂનતા, ક્ષીકાશ અને નિર્બળતા આવે છે. સંક્રામક રોગો અને કાનના રોગો પણ ખરાબ દાંતમાંથી જન્મ પામી શકે છે. હાલના જમાનામાં પાશ્ચિમાત્ય ડોકટરોએ એવું શોધી કાઢયું છે કે “હાલમાં માણસ જાત જે **પ્રકારના** રોગો ભોગવે છે તેનો મોટો ભાગ અસ્વચ્છ દાંતને આભારી છે. અસ્વચ્છ દાંતમાંથી પાએરીઆ નામની વસ્તુ ગળામાં જાય છે અને તેથી માણસને ગંભીર હાની થાય છે.” તેટલા માટે જરૂરનું છે કે દાંતની સ્વચ્છતા ગમે તે

ભોગે જાળવવી. રાત્રીએ દાંત પર જામેલો મેલ ગળામાં જવા ન પામે તે માટે સવારમાંજ દાતણ કરવું એ હિતકર છે.

જે લોકો દાતણ કર્યા સિવાય ચા પીવાની બુરી લતમાં હોય છે તે લોકોના દાંત બહુધા નબળા જ જોવામાં આવે છે. તેઓનાં દાંત વહેલા પડી જાય છે અને દાંતની આ ખામીને લીધે તેઓ બનાવટી દાંત પહેરે છે અગર તો બોખે દાંતે ચાવે છે અને તેથી બંધકોષ થઇ આવે છે માટે દાતણ કર્યા સિવાય ચા પીવી નહિ.

દાતણ કેવું કરવું—આપણા દેશમાં સાધારણ રીતે બાવળની લીલી સોટીનું દાતણ કરવામાં આવે છે, પરંતુ જુદી જુદી વનસ્પતિના દાતણમાં જુદો જુદો ગુણ રહેલો હોય છે અને તેથી પ્રકૃતિ અનુસાર દાતણ કઇ વનસ્પતિનું કરવું તે શોધી કાઢી તેનું દાતણ કરવામાં આવે તો વિશેષ લાભ મેળવી શકાય. **ભાવપ્રકાશમાં** તે વિષે ઉલ્લેખ કરતાં લખે છે કે "બાર આંગળ લાંબું, ટચલી આંગળીની અણી જેવું જાડું, સરલ, ગાંઠ વગરનું અને છિદ્ર વગરનું દાતણ કરવું. મધુરમાં મહુડાનું, તીખામાં કરંજનું અને કષાયમાં ખેરનું દાતણ શ્રેષ્ઠ છે. આકડાનું દાતણ કરવાથી શક્તિ, વડનું કરવાથી દીપ્તિ, કરંજનું કરવાથી જય, પીપળનું કરવાથી ધન સંપત્તિ, બોયડીનું કરવાથી મિષ્ટાન્ન, ખેરનું કરવાથી સુગંધ, બીલીનું કરવાથી પુષ્કળ ધન, ઉંબરાનું કરવાથી વચન સિદ્ધિ, આંબાનું કરવાથી આરોગ્ય, કદંબનું કરવાથી ધિરજ તથા સ્મરણ શક્તિ, ચંપકનું કરવાથી વાણી તથા કાનની દૃઢતા, સડસડીઆનું કરવાથી કીર્તિ, ભાગ્યશાળી પણું, દીર્ઘ આયુષ્ય તથા આરોગ્ય, અઘેડાનું કરવાથી ધિરજ તથા ધારણ શક્તિ, બીબલાનું કરવાથી બુદ્ધિ, દાડમ, આસુંદ્રો તથા ઇંદ્રજવનું દાતણ કરવાથી સારૂં રૂપ મળે છે અને જામસાઇ, તગર તથા હારસિંગારનું દાતણ કરવાથી ખરાબ સ્વપ્ન આવતું નથી. તાડનું દાતણ, ચણોઠી, કેતકી, ખજુરી અને નાળીએરીનું દાતણ કરવું નહિ કારણ કે તેથી દાંતને ઇજા થવા સંભવ છે. સમય, દોષ, અને પ્રકૃતિનો વિચાર કરી યોગ્ય રસ અને

શક્તિ વાળા ઝાડનું દાતણ કરવું. ગુણ, સ્વાદ અને પ્રાપ્તિમાં બાવળનું દાતણ સુલભ હોવાથી તેનું દાતણ કરવાનો રીવાજ આપણામાં ચાલે છે અને તે યોગ્ય છે.

દાતણ ક્યાં અને કેવી રીતે કરવું—સુંદર અને સ્વચ્છ જગ્યા ઉપર સેતરંજી અગર સાદડી પાથરી તે પર સ્વસ્થ ચિત્તે બેસી દાતણ કરવું. પ્રથમ દાતણને ધીમે ધીમે ચાવીને બારીક કુચો કરવો. પછી તે કુચાનો અગ્ર ભાગ જે સાધારણ રીતે સખત હોય છે તેને દાંતવતે તોડી નાખવો. બાકી જે કુણો કુચો રહ્યો તે વતી દાંતની ઉપર જામેલ મેલને ધીમે ધીમે ઘસીને કાઢી નાખવો. ત્યાર બાદ પેઢાં ઉપરની છારી આસ્તેથી દુર કરવી, અને પછી મ્હોંની અંદરનો મેલ, જીભ ઉપરની છારી વગેરેથી દુર કરવાં. દાંત સારી રીતે સાફ થાય તથા મ્હોંમાં સુગંધ આવે અને દાંત મજબુત થાય તેટલા માટે દાતણ કરતી વખતે કોઇ પણ સારી જાતનું મંજન વાપરવું અને તે એક એક દાંત ઉપર એવી રીતે ઘસવું કે તેથી દાંતને ઇજા ન આવે. મંજન નિત્ય ઘસવાથી દાંત સાફ રહેવાની સાથે દાંત તથા મ્હોંના દરદો થતાં અટકે છે. દાતણ કરતી વખતે બે દાંત ભેળા થતા હોય તે જગ્યાએ મેલ ન ભરાઇ રહે તે પણ જોતા રહેવું.

દંતમંજન—૧ મધ, સુંઠ, મરી અને પીપળનું બારીક ચૂર્ણ કરીને તેજબળ નામના લાકડાના ભુકા સાથે મેળવવું.

૨ સીંધાલુણનું બારીક ચૂર્ણ કરી તેને તલના તેલની ભાવના આપી પછી ઉપયોગમાં લેવું.

૩ હીરાદખણ તો. ૧, કપુર તો. ૦॥ અને ચાક તો. ૫ નું વસ્ત્રાગાળ ચૂર્ણ કરવું.

૪ મસ્તકી, મોચરસ, હીરાદખણ, દાડમનાં સુકાં ફુલ, હીમજ, આમળાં અને કાથો એ સવ સમભાગ લઇ વસ્ત્રગાળ ચૂર્ણ કરવું.

૫ હીરાબોળ, કાથો અને માયાં અકેક તોલો અને બાવળની છાલ તો. ૨ નું વસ્ત્રાગાળ ચૂર્ણ કરવું.

ઉપરના દંતમંજનોમાંથી ગમે તે એક પ્રકારનું દંતમંજન

તૈયાર કરી વાપરવાથી દાંત સાફ રહેશે અને મજબુત થશે. જો મંજન સુગંધી વાપરવું હોય તો કોઈ પણ પ્રકારના એસેન્સનાં થોડાં ટીપાં તેમાં નાખવાં, દાંત ઉપર છારી કે વિશેષ મેલ જામી પીળા પડી ગયા હોય તો કોલસાનું વસ્ત્રગાળ ચૂર્ણ કરી તે વતી દાંતને બે ત્રણ દિવસ ધીમે ધીમે ઘસવાથી દાંત મોતીના દાણા જેવા ચળકતા થશે.

દાતણ કોણે ન કરવું—ગળું ગળવું, હોઠ, જીભ અને દાંતમાં જેને રોગ હોય તેણે, સોજા વાળાએ, શ્વાસ, ઉધરસ તથા ઉલટી વાળાએ, દુબળાએ, ખાધેલું ન પચ્યું હોય તેણે, મૂર્છાવાળાએ, નિશા વાળાએ, માથાના દરદ વાળાએ, તરસ્યાએ, થાકેલાએ, પરિશ્રમવાળાએ, અતિ પીધેલાએ, અર્દિતવાવાળાએ, આંખના દરદીએ, નવા તાવવાળાએ અને છાતીના દરદવાળાએ દાતણ ન કરવું.

બ્રશનો ઉપયોગ—બાવળના તાજા દાતણને બદલે હવે શોખીનો અને શ્રીમંતોના ઘરમાં વિલાયતનાં હાડકાં તથા જનાવરના વાળથી બનાવેલાં બ્રશનો ઉપયોગ આજકાલ વધતો જતો જોવામાં આવે છે. મોટાં શહેરોમાં બ્રશનો વપરાશ પુષ્કળ પણે થાય છે. બ્રશથી દાંત સાફ થાય છે એ ખરીવાત છે પણ તેના ઉપયોગમાં ઘણા સાવચેત રહેવાની જરૂર છે. આપણાં દેશી બ્રશો—બાવળનાં દાતણો—રોજ તાજાં અને નવાં વપરાતા હોવાથી તેમાં જંતુઓ ભરાઇ રહેવાનો જરાએ ભય રહેતો નથી પરંતુ વિલાયતી બ્રશો રોજ એકનાં એક વાપરવાનાં હોવાથી તેના વાળમાં માંનો મેલ તથા જંતુઓ ભરાઇ રહે છે અને દાંત સાફ કરતી વખતે તે જંતુઓ મ્હોંમાં પેશી શરીરમાં રોગ પેદા કરે છે; માટે જો વિલાયતી બ્રશને રોજ રોજ સાબુવતી ગરમ પાણીએ સારી પેઠે ધોઇ સાફ રાખી શકાય તો જ તે વાપરવાં. વળી વિલાયતી બ્રશને અઠવાડીઆમાં એકાદ બે વખત કાર્બોલિક એસીડના પાણીથી સાફ કરવું જોઇએ નહિતો તે બ્રશ મોં તથા દાંતને સાફ કરવાને બદલે તેમાં જંતુઓ ઘાલી દુષિત કરશે.

જીભ ઉપરની ઉલ—જીભ ઉપરની ઉલ કે ઓળ ઉતારવા માટે યથાશક્તિ સોનાની, રૂપાની, કે ત્રાંબાની પાતળી ચીપ રાખવી તેને અભાવે બાવળના દાતણુને ચીરી તેની ચીરો વતી જીભ ઉપરની ઉલ ધીમે ધીમે ઉતારી લેવી. ચીરને બીજી વખત જીભ ઉપર ઘસતાં પહેલાં પાણીથી ધોઇ ઉલ ઉતારવાથી જીભનો મેલ, રસહીનપણું, દુર્ગંધ અને જડતા મટે છે તથા જીભ ઉપરના છિદ્રો ખુલ્લાં થવાથી તે પોતાનું કામ ઘણી સરસ રીતે બજાવી શકે છે

કોગળા કરવા—ઉલ ઉતાર્યા પછી સ્વચ્છ પાણીથી કોગળા કરી મ્હોં ધોવું. ઠંડા પાણીથી વારંવાર કોગળા કરવાથી કફ, તરસ અને મેલ મટે છે તથા મોંની અંદરનો ભાગ સ્વચ્છ થાય છે. ગરમ પાણીથી કોગળા કરવાથી કફ, અરૂચિ, મેલ તથા દાંતની જડતા મટે છે અને મ્હોં હલકું થાય છે. ઝેરથી પીડાએલાએ, મૂર્છા આવેલાએ, મદથી પીડાએલાએ, શોષવાળાએ, રક્તપિત્તવાળાએ તથા આંખ દુઃખતી હોય તેણે ઉના પાણીથી કોગળા કરવા નહિ. કોગળા કર્યાબાદ મ્હોં ધોઇ હાથ પગ ધોવા. ટાઢા પાણી વતી મ્હોં ધોવાથી રક્તપિત્ત મટે છે અને મ્હોં ઉપરની ફોલ્લીઓ, શોષ, દાહ, તથા ખીલ મટે છે. ઉના પાણીએ મ્હોં ધોવાથી કફ તથા વાયુ મટે છે. સ્નિગ્ધતા રહે છે અને શોષ મટે છે. મ્હોંમાં ચાંદા હોય અગર ગરમી હોય તો ફુલાવેલ ફટકડી અગર પંચવલ્કલ કવાથના પાણીથી કોગળા કરવા. મોં અતિશય દુર્ગંધ મારતું હોય તો પાણીમાં થોડું પરમેંગનેટ ઓફ પોટાશ નાખી તે વતી કોગળા કરવા.

મ્હોં સારી પેઠે ધોયાબાદ તેને સ્વચ્છ અને જાડા કપડાવતી ઘસીને લુછી નાખવું તેથી મ્હો સ્વચ્છ થશે કાન્તિ વધશે, ખીલ, ફોલ્લી તથા અળાઇ થશે નહિ અને આંખનું તેજ વધશે.

દાતણ કરવામાં રખાતી બેદરકારી—હાલમાં ઘણા લોકો દાતણુ કરવાના ફાયદા-ગેરફાયદા સમજ્યા વગર જેવું આવ્યું તેવું દાતણુ મોંમાં જરા ચાવ્યું ન ચાવ્યું કે આડું અવળું ફેરવી તેના

ચીરા કરી ફેંકી દે છે અને પોતે દાતણ કર્યું છે તેમ જાણી સંતોષ માને છે ધંધાને અંગે કે ઉતાવળીઆ સ્વભાવને લીધે દાતણ કરવામાં જે લોકો બેદરકાર રહે છે તેઓ "પાએરીયા" ના ભોગ થઇ પડી પેટના તથા તેને અંગે બીજાં અનેક દરદોના ભોગ થઇ પડે છે. જે લોકો આવી રીતે દાતણ કરવાવાળા છે તેઓએ ખાસ સમજી સુધારો કરવાની જરૂર છે

નાનાં બાળકોને તેના વાલી અને વડીલોએ નાનપણથી જ દાતણ વતી મ્હોં, દાંત, જીભ વગેરે સાફ રાખતાં શીખે તેની ટેવ પાડવાની જરૂર છે. એક વખત તેમને ટેવ પાડયા પછી તેઓ તે વિષયમાં એવાતો ટેવાઇ જાય છે કે તેઓને દાતણ કર્યા સિવાય કશામાં ચેનજ પડતું નથી. ઘણા માબાપો પોતાનું બચ્ચું નાનું છે એમ સમજી તેને દાતણ કરવામાં ઉત્સાહ આપતા નથી અને પછી તેમનાં નબળા દાંત માટે ડોકટરી ઉપાયો યોજે છે પણ તેથી જોઇએ તેટલો લાભ મેળવી શકતા નથી.

નાક સાફ રાખવાની વધિ.

જેવી રીતે કોગળા કરી ભુખ તથા મ્હોં ધોઇને તેને સ્વચ્છ રાખવાની જરૂર છે તેવીજ રીતે નાકને પણ નિત્ય સાફ રાખવાની જરૂર છે. નાકને અસ્વચ્છ હાલતમાં રાખવાથીજ હાલમાં સળેખમ–શરદીના રોગનું જોર ઠામ ઠામ જોવામાં આવે છે. નાકને સ્વચ્છ રાખવાને માટે તેની અંદરનો મેલ–ગુંગાં વગેરે બાઝયાં હોય તે જાળવીને કાઢી લેવાં અને તેને પાણીથી ધોઇ સ્વચ્છ કરવું. ત્યારબાદ નાક રોગ રહિત તથા સ્વચ્છ રહે તે માટે તેમાં સરસીયા તેલનાં અગર મીઠા તેલનાં ટીપાં નાખવાનો અભ્યાસ રાખવો. ટીપાં નાખવાની વિધિ એવી છે કે જેને કફનો વધારો હોય તેણે સવારમાં, પિત્તનો વધારો હોય તેણે બપોરે અને વાતનો વધારો હોય તેણે સાયંકાળે ટીપાં નાખવાં.

નાકમાં ટીપાં નાખવાથી નાક સંબંધી રોગ થતા નથી, નાક

સ્વચ્છ રહે છે, મોંમાં સુગંધ રહે છે, અવાજ સ્નિગ્ધ નીકળે છે, ઇન્દ્રિયો નિર્મળ રહે છે, ધોળાં તુરત આવતાં નથી અને ખીલ થતા નથી. જેઓ નાકમાં ટીપાં નાખી નાક સાફ રાખી શકે છે તેઓજ "નોળીકર્મ" એટલે સવારમાં નાકવતી પાણી પી શકે છે. નાકમાં તેલ નાખવાનો રિવાજ ગુજરાત પ્રાન્તમાં જોવામાં આવતો નથી પરંતુ બંગદેશમાં તો પ્રત્યેક મનુષ્ય સવારમાં સરસીયા તેલનાં ટીપાં નાકમાં નાખે છે અને તેનો લાભ મેગવે છે. આપણે પણ તે બાબતમાં તેનું અનુકરણ કરવાની પુરતી જરૂર છે.

નાકની બાબતમાં એક અગત્યની બાબત એ ધ્યાનમાં રાખવાની છે કે કોઇપણ દિવસ નાકમાંથી વાળ ચુંટવા નહિ તેમજ છાંટાવવા નહિ, કારણકે તેથી મગજ ઉપર ગંભીર અસર થાય છે અને દૃષ્ટિ ઝાંખી પડી જાય છે.

અંજનવિધિ.

નાકમાં ટીપાં નાખવાની વિધિ પતી રહ્યા બાદ આંખ સાફ કરવાની વિધિં કરવી જોઇએ. ઉંઘતી વખત આંખની અંદરનો મેલ–ચીપડા બહાર આવી પાંપણમાં તથા બંને આંખની અણીઓ તરફ ભરાઈ રહે છે. મ્હોં ધોતી વખતે આંખના ચીપડા તરફ ખાસ ધ્યાન આપવું. પ્રથમ ચીપડા લુગડાના સ્વચ્છ કકડા વતી લુછી નાખી આંખને સ્વચ્છ પાણીથી ધોવી. પછી આંખની અંદર પુષ્કળ સ્વચ્છ અને ઠંડુ પાણી છાંટવું. તેથી આંખનું તેજ બહુજ વધે છે અને વૃદ્ધાવસ્થામાં ચસમાની જરૂર રહેતી નથી.

ઉપર પ્રમાણે આંખને સ્વચ્છ કરીને તેમાં નિત્ય સુરમાનું અંજન કરવું, કારણકે તેથી આંખ સુંદર તથા સુક્ષ્મ વસ્તુ જોવાની શક્તિવાળી થાય છે. ધોળો સુરમો આંખને હિતકારી છે માટે નિત્ય તેનું સેવન કરવું. સિંધુ નામના પર્વતમાં ઉત્પન્ન થએલો કાળો સુરમો શુદ્ધ કરી તે આંજવાથી આંખની ચળ, બળતરા તથા ખરાબ ભીનાશની પીડા મટે છે, આંખ સુંદર બને છે અને પવન તથા તડકાના પ્રભા-

વને સહન કરવાની શક્તિવાળી થાય છે. રાતના ઉજાગરા વાળાએ, થાકેલાએ, જેને ઉલટી થઇ હોય તેણે, જમેલાએ અને માથે નાહ્યો હોય તેણે આંખમાં સુરમો આંજવો નહિ એમ ભાવમિશ્ર પંડિતનું કહેવું છે.

હજામત.

આ વિધિ ફક્ત પુરૂષોને માટે છે. સ્થિતિપ્રમાણે પાંચ પાંચ દિવસે કે અઠવાડીઆમાં એક વખત હજામત કરાવવી જોઇએ. હજામતમાં માથું કેટલું અને કેવી ફેશનથી બોડાવવું તે દેશ, કાળ અને સ્વભાવ ઉપર આધાર રાખે છે. મલબાર તરફ કેટલાક લોકો આખું માથું મુંડાવે છે, દક્ષિણમાં ચોટલી રખાવી તેની આસપાસ ફરતું ગોળ આકારનું ધારૂં રખાવે છે. મારવાડી લોકો કપાળના મધ્ય ભાગથી સેંથો પડી રહે તેવી રીતે પટી પડાવે છે, કેટલાક લોકો બાલ વધારે છે, કેટલાક આગળ ઝુલફાં રખાવે છે, કેટલાક આગળથી અરધું માથું બોડાવે છે વગેરે આ બાબતમાં સૌએ પોતપોતાની રૂચિને અનુસરીને વર્તવાનું છે.

હજામત કરાવવાનો અર્થ ચહેરાની સફાઇ વધારવાનો છે. હજામતમાં ખાસ ધ્યાનમાં રાખવા લાયક વાત એ છે કે હજામ સ્વચ્છતાના નિયમ સમજતો હોવો જોઇએ. તેનાં સાધન—અસ્રો—વાટકી—કપડું—સાબુ વગેરે તમામ ચીજ સાફ હોવાં જોઇએ. બની શકે તો અસ્રો આપણો પોતાનો ખાસ જુદો રાખવો અને તે વતી હજામત કરાવવી. હજામ એકજ અસ્રાવતી અનેક માણસોની હજામત કરે છે અને તેથી કેટલીક વખતે કોઇ રોગી માણસનું મુંડન કરતાં તેનો ચેપ અસ્રામાં રહી જાય છે અને જ્યારે તે અસ્રાવતી બીજાની હજામત કરવામાં આવે છે ત્યારે તે ચેપ તે માણસને લાગે છે. આ રીતે હજામનો અસ્રો ચેપ ફેલાવવાનું એક સાધન થાય છે, માટે જો હજામનો અસ્રો હોય તો તે સારી પેઠે ધોવરાવ્યા બાદ વાપરવા દેવો. રોગચારાના સમયમાં આ બાબત બહુ લક્ષમાં રાખવાની છે.

પ્રથમ તો હજામના હાથ, પગ ધોવરાવવા. ત્યારબાદ તેનાં સાધન સાબુ–અસ્ત્રો-પાણી રાખવાનું સાધન અને પથરી ધોવરાવવાં. આપણા વડીલો આ પ્રમાણે વર્તતા હતા. તેઓ અસ્ત્રો અને પાણી રાખવાનું પાત્ર પોતાનુંજ રાખતા. આપણે પણ તેમ કરવાની જરૂર છે.

હજામતના ફાયદા-ભાવપ્રકાશમાં હજામત કરાવવાથી થતા ફાયદા વિષે લખતાં જણાવે છે કે "પાંચ પાંચ દિવસે સ્વસ્થ માણસે નખ, દાઢી, કેશ અને રૂંવાડાં કતરાવવાં. આથી શરીરની શોભા વધે છે, પુષ્ટિ તથા ધન મળે છે, આયુષ્ય વધે છે, પવિત્રતા આવે છે અને ઉત્તમ કાન્તિ પ્રાપ્ત થઇ શકે છે. હજામત કરાવતી વખતે મૂછ મ્હોંમાં ન જાય તેટલા માટે તેને કતરાવવી પણ નાકમાંથી બાલ કદિ ચુંટાવવા નહિ, કેમકે તેથી આંખો નબળી પડે છે.

અરીસામાં ચહેરો જોવો.—આપણા આયુર્વેદમાં એવું ફરમાવેલું છે કે "પ્રત્યેક મનુષ્યે સવારમાં ઉઠીને અરીસામાં પોતાનો ચહેરો નિહાળવો. આ પ્રમાણે બારીકાઇથી અરીસામાં જોવાથી આપણામાં કંઇપણ વિકાર થયો હોય તો તરતજ માલમ પડી આવે છે. આંખ ઉપર થેથર લાગે, મ્હોં નિસ્તેજ અને જરા સુજેલ જેવું લાગે તથા ચહેરો સુસ્ત દેખાય તો જાણવું કે અજીર્ણ થયું છે, અને તેથી તેનો તરત પ્રતિકાર કરવાની સમજ પડે છે. અરીસામાં શરીર જોવું એ મંગળ રૂપ છે, પુષ્ટિ આપનાર છે અને પાપ તથા અલક્ષ્મીનો નાશ કરનાર છે."

તૈલાભ્યંગ.

શરીરે તેલ ચોળવાના અભ્યાસથી અનેક પ્રકારના લાભ થાય છે. સામાન્ય રીતે તલનું તેલ ચોળવા માટે ઉત્તમ છે. નિત્ય તેલ ચોળવાથી સંધિબંધનો અને સાંધાઓ સ્નિગ્ધ એટલે નરમ થાય છે અને તેમાં બળ આવે છે, રસ તથા રક્તના બંધ થએલ રસ્તાઓ ખુલ્લા થાય છે, જામેલું લોહી છુટું પડી શરીરમાં ફરવા લાગે છે અને લોહી સાથે મળેલો વાયુ દુર થાય છે તેથી અનેક રોગની ઉત્પત્તિનું કારણ અટકે છે.

ચામડીના બધા રોગોમાં તેલનો અભ્યંગ એ ઉત્તમ ઉપાયનું કામ કરે છે. શરીરની ચામડી બરડ, ખડબચડી, ચીરાએલી, અને ચીતરીવાળી થઈ ગઇ હોય તો લાગલાગટ થોડા દિવસ તેલ માલેશ કરવાથી તેનો લાભ પ્રત્યક્ષ દેખાઇ આવે છે. લુખસ, ચળ અને એવા બીજા ચામડીના રોગોમાં તેલ ચોળવાથી ઘણો ફાયદો થાય છે. વળી તેલ ચોળવાથી કાંતિ વધે છે, બળ આવે છે, શરીરમાંથી ગરમી ઓછી થઇ શરીર ઠંડુ રહે છે અને કેટલાક રોગો જે દવાના સેવ· નથી મટતા નથી તે તેલ ચોળવાના મહાવરાથી મટી શકે છે. ક્ષય· રોગી અને જીર્ણ જ્વરનો રોગી જેનું શરીર તપીને તવાઇ ગયું હોય તે જો નિત્ય તેલના અભ્યંગની ટેવ રાખે તો થોડાજ દિવસમાં તેના શરીરનો તપારો ઓછો થશે. આવા રોગોમાં ચોળવા માટે “ લાક્ષાદિ તેલ ” ઉત્તમ છે.

બીજી રૂતુમાં હંમેશ તેલ ચોળવાનું ન બને તો શિઆળામાં તો તેલ ચોળવાનો ખાસ મહાવરો રાખવો. આ રૂતુમાં ટાઢથી ચામડી ખરસટ એટલે બરડ જેવી થઇ જાય છે અને તેથી આ રૂતુમાં તૈલાભ્યંગ ખાસ ફાયદો કરે છે. શીતળ વાયુનો સ્પર્શ થવાથી ચામડી રૂક્ષ એટલે ખરસટ થઇ જાય છે તેને માટે અને ઠંડીને લીધે નાડીઓનાં મ્હોં બંધ થઇ જાય છે તે ખુલ્લાં કરવા સારૂ અને ટાઢથી જામેલા લોહીને છુટું કરી શરીરમાં ફરતું કરવા સારૂં તેલના અભ્યં- ગની જરૂર છે.

તેલ ચોળવું એ એક જાતની કસરત છે—તેલ ચોળવું એટલે ચામડી ઉપર લગાડેલું તેલ રૂંવાડાના છિદ્રો દ્વારા શરીરના અંદરના ભાગમાં ઉતરીને રસ તથા લોહીને લઇ જનારી શિરાઓ એટલે નસોમાં જામેલા રસ તથા લોહીને ચાલતાં કરે તેવી રીતે ખૂબ મસળી મસળીને ચોળવું. જો તેવી રીતે પોતે ન ચોળી શકે તો બીજા માણસ પાસે ચોળાવવું. આ એક પ્રકારની કસરત છે અને તેથી માંસની પીંડીઓ મજબુત બને છે.

તેલ કયાં કયાં ચોળવું તે પણ આપણા શાસ્ત્રકારોએ બતાવેલું છે. સઘળાં અંગોમાં નિત્ય તેલ ચોળાવવું. માથામાં, અને પગમાં તો વિશેષ કરીને તેલ ઘસાવવું જ; કારણ કે માથામાં ઘસેલું તેલ સઘળી ઇંદ્રિયોને તૃપ્ત કરે છે, દૃષ્ટિને બળ આપે છે અને માથાનાં સઘળાં દરદો મટાડે છે. તેલનો અભ્યંગ કરવાથી એટલે સઘળે અંગે તેલ ચોળવાથી વાયુ તથા કફ મટે છે, થાક ઉતરી જાય છે, બળ તથા સુખની પ્રાપ્તિ થાય છે, નિદ્રા સારી આવે છે, શરીરનો વર્ણ સુધરે છે, શરીરમાં કોમળતા આવે છે, આયુષ્યની વૃદ્ધિ થાય છે અને દેહની પુષ્ટિ થાય છે. કેશમાં તેલ લગાવવાથી કેશ પુષ્કળ લાંબા, સુંવાળા, અને મજબુત અને કાળા થાય છે અને ખરી ન પડતાં હંમેશાં માથું ભરેલું અને ભરેલું રહે છે. પગના તળીઆમાં તેલ ઘસવાથી પગ મજબુત થાય છે, નિદ્રા સારી આવે છે, આંખ સ્વચ્છ રહે છે, પગ બહેર મારી જતા નથી, શ્રમથી અકડાઇ જતા નથી, સંકોચ પામતા નથી અને ફાટી જતા નથી.

નહાવાના સમયમાં તેલનો ઉપયોગ કર્યો હોય તો તે તેલ રૂંવાડાના ખાડા, શિરાઓના સમુહ અને ધમનીઓ દ્વારા શરીરના સઘળા અવયવોને તૃપ્ત કરે છે અને બળ આપે છે. જેવી રીતે ઝાડના મુળમાં પાણીનું સીંચન કરવાથી તે ઝાડની શાખા પાંદડાં વગેરે વૃદ્ધિ પામે છે તેમ અંગોમાં તેલ ચોળવાથી તે મનુષ્યની તેલથી સીંચાએલ ધાતુઓ વૃદ્ધિ પામે છે.

તેલ કોણે ન ચોળવું—જેઓને નવિન જ્વર આવેલ હોય તેણે, અજીર્ણ રોગ વાળાએ, રેચ લીધેલ હોય તેણે, ઉલટી રોગ વાળાએ અને નિરૂહ બસ્તી (ગુહ્ય ભાગમાં કષાય અને દુધથી યુક્ત તેલની પીચકારી) આપેલ હોય તેણે તેલ કદિ પણ ચોળાવવું નહિ. નવિન જ્વર વાળા દરદીને તેલ ચોળવાથી તેનું દરદ કષ્ટ સાધ્ય અગર તો અસાધ્ય થઇ જાય છે, અને અજીર્ણ, ઉલટી, નિરૂહ

બસ્તી વગેરેના દરદીઓને અગ્નિની મંદતા અને તેને અંગે ઉત્પન્ન થતા બીજા રોગો થાય છે.

ચોળવા માટે કેવું તેલ વાપરવું—સરસીયું તેલ, અગ્નિથી પકાવેલું તેલ, ફુલેલ તેલ, આમળાનું તેલ, અગર રોગહર ઔષધોના કલ્કથી સિદ્ધ કરેલું તેલ ચોળવા માટે વાપરવું, આ સર્વ તેલની ગેરહાજરીમાં તલનું તેલ હિતકારી છે.

કાનમાં તેલનાં ટીપાં નાખવાથી થતો ફાયદો—તેલ ચોળતી વખતે કાનમાં પણ એક બે ટીપાં નાખવા નિયમ રાખવો, કારણ કે તેથી કાનમાં મેલ થતો નથી અને કાનના રોગ નાશ પામે છે. વળી કાનમાં તેલ નાખવાથી ગળાની પડખાંની નાડી કે દાઢી ઝલાઇ જતાં નથી અને ઉચ્ચકાનાપણું કે બહેરાપણું થતું નથી. જો કાનમાં રસ વગેરે પદાર્થોના ટીપાં નાખવાં હોય તો જમ્યાથી પહેલાં નાખવાં અને તેલ વગેરેનાં ટીપાં નાખવાં હોય તો સૂર્ય આથમ્યા પછી નાખવાથી વધારે લાભ મળી શકે છે.

શરીરે ચૂર્ણ ચોળવાના ફાયદા—તેલ ચોળવાથી ચામડી ઉપર ચીકાશ આવી જાય છે. તે ચીકાશ દુર કરવા માટે શરીરે ચૂર્ણ રૂપ પદાર્થ ઘસવાથી ચીકાશ નીકળી જાય છે. ચૂર્ણ ચોળ-વાથી ચીકાશ મટે છે, કફ ઓછો થાય છે, મેદ ઘટે છે, વીર્યની વૃદ્ધિ થાય છે, બળ પ્રાપ્ત થાય છે, રૂધિર નિયમીત થાય છે અને ચામડી સ્વચ્છ તથા કુણી થાય છે. ચૂર્ણમાં આમળાનું બારીક વસ્ત્રગાળ ચૂર્ણ; કપુર કાચલી, વાળો અને આમળાનું ચુર્ણ; કંકો-ડીનું ચૂર્ણ, હરડે, ગુલાબનાં ફુલ અને લોદરનું ચૂર્ણ; એલાદિગણ× ચણાનો આટો કે શેકેલ મગનો ઉત્તમ લોટ છે. ચૂર્ણને સુગંધી બનાવવું

× **એલાદિગણ**—એલચી, મોટી એલચી, સીલારસ, કઠ, કચુરો, જટામાંસી, વાળો, કાળો વાળો, પાંદડી, તજ, તમાલપત્ર, તગર, ગંઠોડા, તુણેર, નખલાં, મોટાં નખલાં, દેવદાર, અચર, બેરજો, કેશર, સુગંધ બરમી, ગુગળ, લોબાન, પુન્નાગ અને નાગકેશર.

હોય તો તેમાં થોડાં ટીપાં સુગંધી એસેન્સ નાંખવાં. આવા પદાર્થો ચહેરા પર ચોળવાથી આંખ મજબુત થાય છે, ગાલ પુષ્ટ બને છે, ખીલ તથા ફોલ્લીઓ થતી નથી અને થઇ હોય તો મટી જાય છે અને ચહેરો સુશોભિત રહે છે.

ચૂર્ણ કેવી રીતે ચોળવું—બંને હાથની પહેલી બે આંગળી વતી પ્રથમ દાઢી તરફથી ચૂર્ણ ચોળવાનું શરૂ કરવું અને આંગળીઓને ગોળાકારમાં ફેરવતા ફેરવતા અનુક્રમે ગાલ તથા કપાળ તરફ ઉપર વધવું. આ પ્રમાણે આખા મ્હોંપર ચૂર્ણ ચોળાઈ રહ્યા બાદ હાથની હથેળી વતી ગોળાકારમાં ચૂર્ણ મસળતા જવું. ચૂર્ણ એટલું લેવું કે તેથી ચહેરાપરની ચામડી ઉપર ચૂર્ણ સારી રીતે આવી જાય. ચહેરા ઉપર આ પ્રમાણે ચૂર્ણ લગાવ્યા પછી ગરદન અને ત્યારબાદ શરીરના તમામ અવયવો ઉપર ધીમે ધીમે શરીરની ચીકાશ જતી રહે તેવી રીતે ચૂર્ણ ચોળવું. આથી ચામડીની ચીકાશ જતી રહેવા ઉપરાંત ચામડીમાં ચળકાટ અને સુંદરતા આવે છે તથા ચામડીના રોગો અને કરચલી નાશ પામે છે, મુખની આકૃતિ સુંદર બને છે, ગાલ પુષ્ટ અને ભરાવદાર થાય છે, ચહેરા પરના બેડોળ ભાગ ઉપર વધારે ધ્યાન આપીને ચૂર્ણ ચોળવામાં આવે તો તે ઘાટદાર બને છે, ખાડાવાળા ભાગો પુરાઇ જાય છે અને આગળ ઝુકી પડતા ગાલો યોગ્ય ઘાટીલા બને છે. ચૂર્ણ ચોળવાનું રોજ ન બની શકે તો અઠવાડીઆમાં એક બે વખત તો ચૂર્ણ અવશ્ય ચોળવું જોઇએ. ચૂર્ણ ચોળ્યાબાદ થોડીવાર પછી શરીરને સ્વચ્છ લુગડા વતી લુછી નાખવું.

આપણા દેશમાં પૂર્વ કાળમાં નિત્ય ચૂર્ણ ચોળવાનો રિવાજ હશે. અત્યારે તે રિવાજ હસ્તિમા નથી. ફક્ત વિવાહ પ્રસંગે પીઠી ચોળવાનો ચાલ જોવામાં આવે છે અને તેજ ચૂર્ણ ચોળાના પુરાણા રિવાજના સ્મારક જેવો જણાય છે; પરંતુ યુરોપ-અમેરિકામાં ચૂર્ણ (Skin food) ચોળવાનો ચાલ જેને મેસેજ (Massage) કહે છે તે રીતે આજકાલ હસ્તિમાં વધારે પ્રમાણમાં આવ્યો છે

અને તેને માટે ત્યાં ખાસ દુકાનો (Beauti-Specialist) હોય છે કે જેને ત્યાં ચૂર્ણ ચોળાવવા માટે શ્રીમંત ઘરનાં સ્ત્રી પુરૂષો અઠવાડીઆમાં એકાદ બે વખતે પોતાના ચહેરાને ઘાટીલા બનાવવા માટે જાય છે. તેલ ચોળ્યા બાદ સાબુવતી નહાવાથી ચીકાશતો ઓછી થાય છે પરંતુ ચૂર્ણ ચોળવાના ઉપરોક્ત લાભ મેળવી શકાતા નથી અને તેથી તે રિવાજ આવકાર દેવા લાયક છે.

વ્યાયામ-કસરત.

કસરત એટલે શરીરને મજબુત બનાવી દીર્ઘજીવી કરવાની ક્રિયા. વૈદ્યવર્ય **ચરકાચાર્ય** કહેછે કે "શરીરને સ્થિર એટલે ટકાવી રાખવા માટે, જીવનની રક્ષા કરવા માટે. તથા બળની વૃદ્ધિ કરવા માટે શરીરના અવયવોને ફેરવવા તેને વ્યાયામ એટલે કસરત કહેવામાં આવે છે."

કસરતની અગત્યતા—તેજ માણસ તંદુરસ્ત હોઇ શકે કે જે નિત્ય નિયમસર કસરત કરતો હોય. કસરત કરવાથી લોહી શરીરના સઘળા ભાગોમાં જોરથી વહેવા માંડે છે અને તેથી શરીરના કોઇપણ ભાગમાં લોહી બાઝી જઇ તેની ગાંઠ બંધાતી નથી, અગરતો પિત્તનો જમાવ થઇ શકતો નથી. વળી કસરત કરવાથી શ્વાસોશ્વાસ ઘણી ઝડપથી ચાલે છે અને તેથી શ્વાસ લેતી વખતે પુષ્કળ ઓક્સીજન-પ્રાણવાયુ-શરીરની અંદર આવે છે અને તેટલીજ કાર્બોલિક એસીડ ગ્યાસ નામની ઝેરી હવા બહાર નીકળે છે. આથી શરીર ઘણુંજ સ્વચ્છ થાય છે.

આપણું શરીર અનેક પરમાણુઓનું બનેલું છે. તે પરમાણુઓ જેમ ઘટ્ટ રીતે અને વધારે જથામાં જોડાએલા રહે તેમને માણસનું શરીર વધારે વખત ટકી શકે દાખલા તરીકે એક ઘનચોરસ ઇંચ લાકડાનો અને બીજો તેટલોજ એક લોઢાનો કકડો લો. લાકડાના કકડાના પરમાણુઓ જુદાં જુદાં ગોઠવાએલાં છે અને તેથી તેઓ થોડા પરમાણુઓ હોવા છતાં ઢીલાં અને છુટાં છુટાં હોવાને લીધે

ઘણી જગ્યા રોકે છે. આ કારણને લીધે લાકડું હલકું અને જલદી નાશ પામે તેવું થયું છે; જ્યારે લોઢાના પરમાણુઓ તેટલાજ અવ-કાશમાં ઘણાજ પાસે પાસે ખીચોખીચ અને સંકોચાઇને ગોઠવા-એલાં હોવાથી લોઢું વજનમાં ઘણું ભારે અને વધારે ટકાઉ હોય છે. આજ પ્રમાણે આપણા માંશની પેસીઓ ઘણી પરમાણુઓની, ખીચોખીચ સંકોચાઇને ગોઠવાએલી થાય તેમ કરવું જોઇએ કે જેથી તેઓ દીર્ઘકાળ પર્યન્ત ટકી શકે આમ કરવાને માટે કસરત એજ ઉત્તમ ઉપાય છે. કસરત કરવાથી માંસની પેસીઓ દૃઢ અને મજ-બુત થઈ શકે છે.

કસરતના ફાયદા—કસરતને માટે વૈદ્યવર્ય **વાગભટ્ટજી** લખે છે કે " કસરત કરવાથી શરીર હલકું થાય છે, કામ કરવાનું સામ-ર્થ્ય આવે છે, અગ્નિ પ્રદીપ્ત થાય છે, મેદનો ક્ષય થાય છે અને શરીરનાં અવયવો જેવાં જોઇએ તેવાં અને તેટલાં મજબુત થાય છે." ને **ભાવ પ્રકાશમાં** પણ લખે છે કે " કસરત કરવાથી શરીરમાં સ્ફુર્તી આવે છે. કામ કરવાનું સામર્થ્ય વધે છે, ગાત્રો સારા દેખા-વનાં તથા દૃઢ થાય છે અને અગ્નિ પ્રદીપ્ત થાય છે. જેનાં ગાત્રો-અવયવો-કસરતથી દૃઢ થયાં હોય તેને કદિપણ રોગ ઉત્પન્ન થતો નથી અને વિરૂદ્ધ અન્ન અગર તો બરાબર ન પચે તેવું અન્ન પણ તુરત પચી જાય છે. કસરત કરનારના શરીરમાં શિથિલપણું આવતું નથી, અને તેને વૃદ્ધાવસ્થા જલદી આવતી નથી. કસરત જેવી બીજી એકે દવા મેદ રોગવાળાને માટે નથી." આ સિવાય પણ કસરત કરવાના અનેક લાભો છે. કસરતથી છાતી પહોળી થાય છે, ફેફસાં ખીલે છે, શ્વાસ લેવાની શક્તિ વધે છે અને તેથી લોહીનું ફરવું ત્વરિત થાય છે અને તેને અંગે પાચનક્રિયા બરાબર ચાલી ખાધેલો ખોરાક વધારે સહેલાઇથી પચે છે. ટુંકમાં કસરતથી જીવનશકિત ખીલે છે અને શરીર શકિતથી ભરપુર થઇ તેના અવયવો સખત અને મજબુત થાય છે. પ્રત્યક્ષ દાખલા માટે કુલી, મજુરો અને

ગોદીમાં સખત કામ કરનાર માણસો તથા નાવીકો, અંગ કસરત કરવાવાળા ખેલાડીઓ વગેરેનાં શરીર તરફ જુઓ! તેઓનાં શરીર કેટલાં બધાં મજબુત અને સખત હોય છે તે જુઓ! વળી નિયમિત કસરતથી શરીર કેટલું બધું વધી શકે છે તથા બળવાન થઇ શકે છે તે માટે પ્રોફેસુર **રામમૂર્તિ**, તારાબાઇ આદિ જુઓ. એવું એક પણ અંગ નથી કે જે કસરતથી પ્રફુલ્લિત થઇ ન શકે.

અતિ કસરતથી થતું નુકસાન—કસરત કરવી એટલે આંખ મીંચીને શરીરના ગજા ઉપરાંત પણ કસરત કર્યા કરવી એવું નથી. દેશ, કાળ, વય, પ્રકૃતિ અને બળનો વિચાર કરી પોતાના શરીરને યેાગ્ય કસરત કરવાથીજ લાભ મેળવી શકાય છે. વળી કસરતના સંબંધમાં કેટલાક મૂર્ખ લોકોનો બાંધેલો વિચાર હોય છે અને તે એકે કસરત કરવાથી નુકશાનજ થાય છે. આ પણ ખોટું છે. ખરી વાત તો એ છે કે જેમ કસરત કરવાથી શરીર સુદૃઢ અને દીર્ઘ જીવી બને છે. તેમ અતિ કસરતથી શરીર કૃશ અને લઘુ જીવી બને છે.

મુનિ **ચરકાચાર્ય** કહે છે કે "અતિ કસરત કરવાથી શ્રમ, ગ્લાનિ, ક્ષય, તૃષ્ણા, રક્તપિત્ત, ઉધરસ અને જવર લાગુ પડે છે." **વાગભટ્ટ સૂત્રસ્થાન**માં પણ લખેલું છે કે "અતિ કસરત કરવાથી તૃષ્ણા, ક્ષય, શ્વાસ, રક્તપિત્ત, થાક, ગ્લાનિ, ઉધરસ, જવર અને ઉલટી થાય છે તથા જેમ સિંહ મોટા હાથીને ખેંચવા જતાં નાશ પામે છે. તેમ પોતાના ગજા ઉપરાંત કસરત કરનાર, અતિ જાગરણ કરનાર, શક્તિ ઉપરાંત ચાલનાર, અતિ સ્ત્રીસંગ કરનાર, અતિહાસ્ય કરનાર અને ગજા ઉપરાંત બોલનાર પોતાનો નાશ કરે છે." માટે ગજા ઉપરાંત કસરત કરવાથી લાભ કરતાં નુકસાન વધારે થાય છે તે ધ્યાનમાં રાખવું.

કસરત કેટલો વખત સુધી કરવી જોઇએ તે વિષે પણ આપણા શાસ્ત્રો બતાવવાનું ભુલ્યાં નથી. જ્યારે બગલમાં પરસેવો

વળવા માંડે, જ્યારે હૃદયમાં રહેલો વાયુ મ્હોંમાં આવવા લાગે (હાંફ ચઢવા લાગે) અને મોઢું સુકાવા લાગે ત્યારે કસરત કરતા અટકી જવું; જ્યારે કપાળમાં, નાકમાં, ગાત્રોમાં, સાંધામાં અને કાંખમાં પસીનો વળવા માંડે ત્યારે કસરત બંધ કરવી. વસંત ઋતુમાં અને શિયાળામાં કસરત અવશ્ય કરવી. બીજી ઋતુઓમાં બળ પ્રમાણે કસરત કરવી.

કસરતના પ્રકાર—કસરતના ઘણા પ્રકારો છે. જુદી જુદી અનેક રીતે કસરતો થઇ શકે છે. રૂચિ અને પ્રકૃતિને માફક આવે તેવી કસરત કરવી. પાશ્ચીમાત્ય દેશમાં પ્રચલિત સેન્ડોની પદ્ધતિ પ્રમાણે કસરત કરવાથી શરીરનાં દરેક અવયવો પ્રમાણમાં ઘાટીલાં અને મજબૂત બને છે માટે તે રીતે કસરત કરવી હિતાવહ છે. સિવાય તમામને માફક આવે અને ઘણો લાભ આપે તેવી કેટલીક કસરતોમાં તરવાની, દમ લેવાની, દોડવાની, ચાલવાની, ઘોડેસ્વારીની અને બાજી રમત ગમતની છે.

તરવાની કસરત—તરવાની કસરત સર્વ કસરતમાં ઉત્તમ પ્રકારની કહી શકાય; કારણ કે આ કસરતમાં અંગબળ મળવા ઉપરાંત સ્નાનનો ફાયદો પણ થાય છે. તરવાની કસરતથી શરીર ચામડીના છિદ્રોવાટે પાણી અંદર ચુસી લે છે અને તેથી જેમ શરીરની બ્હારથી પાણીને લીધે શુદ્ધિ થાય છે તેમ અંદરથી પણ શરીર સાફ થાય છે. વધારે ખુબી તો આ કસરતમાં એ રહેલી છે કે શરીરના પ્રત્યેક અવયવને કસરત થાય છે. તો તરવાની કસરત દરિયાના ખારા પાણીમાં કરવામાં આવતી હોય તો તે પાણીના ક્ષારનો ગુણ પણ મળી શકે છે, લોહી બિગાડનો રોગ મટે છે અને રક્તની શુદ્ધિ રહે છે. માથાના દરદ વાળા માટે અને અનિદ્રાના રોગીને માટે આ એક કુદરતી ઉપાય છે. તરતી વખતે થાક લાગે છે પણ તરી રહ્યા બાદ આરામ જણાય છે, શરીર હલકું પડે છે, શક્તિ તથા બળની વૃદ્ધિ થાય છે અને શ્વાસ લેવાની શક્તિ વધે છે.

દમલેવાની કસરત—આ કસરતથી ઘણા રેાગેા મટી શકે છે. દમની કસરત કરતી વખતે શરીરને વાંકી ચુંકી હાલતમાં ન રાખતાં એકદમ સીધી હાલતમાં રાખવું. લાંબા ચત્તા સુઇને હાથ તથા પગ સીધા લંબાવવા. આંતરડાના ભાગેા સંકેાચાઇ કે દબાઇ જાય નહિ અને તેના ઉપર કેાઇપણ પ્રકારનું ખેંચાણ કે દબાણ થાય નહિ તે ધ્યાનમાં રાખવું. આવી રીતે સુતા બાદ ધીમે ધીમે અને સરલતાથી શ્વાસને નાકવાટે શરીરની અંદર ખેંચવેા, પછી શ્વાસને ઘુંટી રાખવેા. આ વખતે શરીરને ખેંચવું એટલે બંને તરફ તણાતું હેાય તેમ સહનશક્તિ પ્રમાણે કરવું. પછી એકદમ ઢીલા થઇને શ્વાસને ઘણેાજ આસ્તે આસ્તે સરલતાથી બહાર કાઢવેા. જો સરલતાથી ન નીકળે તેા જરા જરા રેાકીને કાઢવેા પણ જોરથી એકદમ ન કાઢવેા. આ પ્રાણાયામનેા એક પ્રકાર છે. આ પ્રમાણે વખતેા વખત કરાવવાથી ઘણા અસાધ્ય રેાગેા સારા કરવાનું માન આ પદ્ધતિના હિમાયતી ડેા. **બરનાર્ડ મેકફેડન** ખાટી ગયેા છે. આ પ્રમાણે દમની કસરત કરતી વખતે દમ પુરેપુરેા લેવેા એટલે કે ધીમે ધીમે શ્વાસ લેતાં છાતી ઉપસી આવે તથા પેટની અંદર તેની અસર છેક ડુંટી સુધી જણાય તેટલેા લેવેા. આ પ્રમાણે થાક લાગે ત્યાં સુધી આ કસરત કરવી.

દેાડવાની કસરત—ચાલવાની કસરત કરતાં દેાડવાની કસરત સખત છે. દેાડવું એટલે ખુબ જોરથી જલદી હાંફ ચઢી જાય તેવી રીતે ન દેાડવું પણ ધીમે ધીમે ઘણે સુધી દેાડવા છતાં હાંફ ન ચઢે તેમ દેાડવું. આ કસરતથી શરીરની અંદરનું લેાહી વિશુદ્ધ બની શ્વાસ લેવાની શક્તિ વધે છે તથા ફેફસાં મજબુત થાય છે, અને તેથી ક્ષય વગેરે થવાનેા ભય રહેતેા નથી. થાક લાગે ત્યાં સુધી આ કસરત કરવી.

ચાલવાની કસરત—ચાલવાની કસરત સહેલી અને દરેકને માફક આવે તેવી છે. બાળકેા, વૃદ્ધ અને માંદા પણ તે કસરત કરી

શકે છે. જુવાનો માટે તો લાંબે સુધી ચાલે તોજ ફાયદો મળી શકે ચાલવાની તથા દોડવાની કસરત કરતી વખતે એક વાત એ ધ્યાનમાં રાખવાની છે કે તે વખતે શરીરને સીધું ટટ્ટાર રાખવું. આ કસરત કરતી વખતે શરીરને એવી સ્થિતિમાં રાખવું કે છાતીનો ભાગ આગળ પડતો રહે અને ચાલતાં કે દોડતાં બીલકુલ શ્રમ ન પડે. બીજી વાત એ ધ્યાનમાં રાખવાની છે કે હરકોઇ કસરત કરતી વખતે નાક વાટે જ દમ લેવો.

ઘોડે બેસવાની કસરત—ઘોડે બેસીને ફરવા જવાથી આનંદની સાથે કસરતનો લાભ લઇ શકાય છે. આ કસરત પેટનાં તથા લીવરનાં દરદો માટે સારી છે. ઘોડેસ્વારી કરતી વખતે સીધા બેસવું અને ઘોડાને ખુદહુક ખુદહુક ન ચલાવતાં એક સરખી રીતે રેવાલમાં ચલાવવો.

આ સિવાય દંડ પીલવા, બેઠક કરવી, કુસ્તી કરવી, ઝુલા ખાવા, લાકડાની ઘોડી પર અને સળીઆ પર જુદી જુદી કસરત કરવી, મુગદળ ફેરવવાં તથા જેમાં શ્રમ પડે તેવી રમત ગમતો કરવી એ સર્વ કસરતો જ છે. ગેડીદડા, ફુટબોલ ટેનીસ, બેટબોલ, ગોલ્ફ વગેરે કસરતો પણ સારી છે. જે કસરતમાં સહેજ પણ ધ્યાન ચુકવાથી અકસ્માત્ થવાનો સંભવ હોય તેવી કસરત કરવી નહિ; કારણ તેથી કોઇ વખતે એવું બને છે કે શરીરને કસવા જતાં ઉલટું તેને અપંગ કરી નાખીએ છીએ. ઉપરની કસરતો સાદી છે અને તે કેવી રીતે કરવી તેનું જ્ઞાન તે તે કસરતમાં પારંગત થએલ પાસેથી મળી શકે તેમ છે.

કસરત કોણે કરવી.

તંદુરસ્તી પ્રચ્છનાર તથા દીર્ઘાયુષી થવાના હિમાયતીઓ દરેકની ફરજ છે કે તેમણે પોતાની શક્તિના પ્રમાણમાં કસરત કરવી. કસરતથી નિર્બળ તથા માંદો માણસ પહેલવાન બની શકે છે. કસરત જેમ પુરૂષો તેમ સ્ત્રીઓને માટે પણ હિતકારી છે. કસરતના

અભાવે જ આજે આપણાં કદ ઘટી ગયાં છે, આપણે હીનવીર્ય અને ઉત્સાહહીન બની ગયા છીએ, શૌર્ય આપણું નાશ પામ્યું છે અને આપણામાં આપણા પેાતાનેા બચાવ કરવાની શક્તિ રહી નથી તેા બીજાને મદદ કરી શકવાની શક્તિ તેા ક્યાંથી જ હેાય. અગાઉના સમયમાં કસરત ફરજીઆત હતી. ફરજીઆત એટલે ઇચ્છા વિરૂદ્ધ નહિ પરંતુ સામાન્ય એવેા જ ચાલ પડી ગયેા હતેા કે તે વખતે દેખા દેખીથી દરેકને કસરત કરવાની ઇચ્છા જ થતી. તે વખતે લેાકેા બળવાન, કદાવર, શુરવીર અને પ્રતિભાશાળી હતા. આજે પણ પંજાબ દેશમાં કસરત કરવાનેા ચાલ જોવામાં આવે છે અને તેથી પંજાબી લેાકેા શારીરિક બળમાં આપણા બીજા ભાઇએા કરતાં પ્રથમ પંક્તિએ છે. કસરતને હાલની કેળવણીમાં અતિ ગૌણ-સ્થાન આપવામાં આવ્યું છે પણ જો તેને પ્રધાન સ્થાન આપવામાં આવ્યું હેાય તેા આજે જેમ યુનિવર્સિટીમાંથી પસાર થઇને નીકળતા જુવાનીઆએાની આંખેા ખાડામાં પેસી ગએલી હેાય છે, ગાલ બેસી ગયા હેાય છે, ચહેરા ઉપર ફીકાશ અને ઉદાસીનતા દેખાય છે, શરીર કૃશ અને જતરડામાં તાણી કાઢેલ જેવું દેખાય છે, અને બળહીન દેખાય છે તેને બદલે બલીષ્ટ, કદાવર, લેાહીથી ભરાવદાર અને રૂષ્ટપુષ્ટ ઉમેદવારેા નીકળી શકે.

કસરત કેાણે ન કરવી—ઉધરસ, શ્વાસ, ક્ષય, રક્તપિત, છાતીમાં ક્ષત હેાય તેવા દરદી અને શેાષ રેાગ વાળાએ કસરત કરવી નહિ, તેમજ દુબળા, બહુ થાકેલા, ભેાજન કરીને તરત, ભુખ લાગી હેાય ત્યારે અને સંભેાગ કર્યા પછી કસરત કરવી નહિ.

દેશેાદયના આ ચાલુ જમાનામાં ભારતને નિર્માલ્ય, નિઃસત્વ, નિસ્તેજ, બળહીન અને બુદ્ધિહીન મનુષ્યેાની જરૂર નથી. અત્યારે તેા સ્વાશ્રયી, સુદૃઢ, પ્રતિભાશાળી, બળવાન અને વીર્યવાન યેાદ્ધા-એાની જરૂર છે. બ્રહ્મચર્ય અને કસરત વગર તેવા યેાદ્ધાએા સંભવી શકે નહિ માટે બ્રહ્મચર્ય પાળીને કસરત કરી સુદૃઢ થવું એ હિન્દી-

ઓની ફરજ છે; વળી અલ્પવીર્ય અને નિર્બળ માબાપો ફક્ત નબળી પ્રજાને જ જન્મ આપી શકે છે માટે એ દૃષ્ટીએ પણ કસરત કરવી અતિ જરૂરની છે.

સ્નાન વિધિ.

સ્નાન કરવું એટલે પુષ્કળ પાણીથી શરીરના દરેક અવયવોને સારી પેઠે ચોળીને ચામડી સાફ થઇ જાય તેવી રીતે નહાવું. નહાવામાં પણ ઘણું જાણવાનું છે સ્નાન કેવી રીતે કરવું, કયા સ્થળમાં, કેવા પાણીથી કોણે કરવું અને કોણે ન કરવું વગેરે બાબતનો વિચાર કરવાની જરૂર છે. જન સમુદાયનો મોટો ભાગ નહાવાનો ઉદ્દેશ સમજતા નથી. અને તેથી ગમે તેવું ૨॥ થી ૩ શેર પાણી શરીર પર ઢોળી શરીરને ભીનું કરે છે. આમ શરીરને ભીનું કરવામાં તેઓ પોતાને પવિત્ર થએલા માને છે. શરીર લુછવા માટે પણ મેલો ગંધાતો કપડાનો કકડો હોય તો ચલાવી લેછે. આવા માણસોએ ખાસ જાણવું જોઇએ કે આવી રીતે નહાવાથી શરીર પવિત્ર અને ચોકખું થવાને બદલે ગંદું અને અપવિત્ર થાય છે. સારી રીતે શરીર ઉપરનો મેલ-પરસેવો-વગેરે નીકળી જાય તેવી રીતે ચોકખા પાણીથી ખૂબ ચોળીને નહાવું તેજ પવિત્રતા આપવાવાળું છે. નહાવાનો હેતુ સમજીને નહાવાથી જ ફાયદો થાય છે. નહાવામાં ધર્મ માનનારા કેટલાક ધર્માંધ લોકો દિવસમાં દશ વખત નહાય છે પણ જેવી રીતે નહાવું જોઇએ તેવી રીતે એક વાર પણ નહાતા નથી. તેઓ જેટલો લોભ મફત મળતા પાણીમાં અને સાબુ વાપરવામાં કરે છે તેથી સેંકડોગણી હાની શરીરે મેલા રહેવાથી તેઓને સહન કરવી પડે છે.

નહાવાના ફાયદા—નિત્ય નિમસર સવારમાં નહાવાથી અનેક લાભ મળી શકે છે. એક ચોરસ ઇંચ ચામડીમાં લગભગ ૩૦૦૦ જેટલાં છિદ્રો છે. પરસેવા તથા મેલને લીધે આ છિદ્રો પુરાઇ જાય છે અને તેથી તે છિદ્રોદ્વારા શરીરની અંદર હવા જઇ

શકતી નથી. વળી આ નળીઓ સિવાય ચામડીની અંદર જથાબંધ નાની નાની ગ્રંથીઓ રહેલી હોય છે કે જે બારીકમાં બારીક નળીઓના છિદ્રો દ્વારા એક જાતનો તેલીઓ પદાર્થ બહાર કાઢ્યા કરે છે. જો યોગ્ય રીતે નહાવામાં ન આવે તો આ છિદ્રો અને ગ્રંથીઓ પોતાનું કાર્ય કરતાં અટકી પડે છે અને પરિણામે છિદ્રો પુરાઇ જવા પામે છે. નહાવાથી બાહ્ય તેમજ આંતરિક શારીરિક સ્વચ્છતા જળવાઇ શકે છે; અને છિદ્રો ખુલ્લાં રહેવાથી ચામડી નીચેની માંસની ગ્રંથીઓ છિદ્રો દ્વારા શરીરની અંદરનો કચરો બહાર કાઢી નાંખવાનું કાર્ય ઘણી સરસ રીતે બજાવી શકે છે. **ભાગભટ્ટજીએ** નહાવાથી થતા ફાયદા આ પ્રમાણે જણાવેલા છેઃ—

"શરીરને ચોળીને શરીર ઉપરનો મેલ કાઢવો તે ક્રિયા કફને હરનાર, મેદનો નાશ કરનાર, અવયવને દૃઢ કરનાર તથા ચામડીને અતિ સ્વચ્છ કરનાર છે. વળી સ્નાન જઠરાગ્નિને વધારનાર, પુષ્ટિ આપનાર, આયુષ્યની વૃદ્ધિ કરનાર, ઉત્સાહ તથા બળ દેનાર, ખંજવાળ, મેલ, થાક, પરસેવો, સુસ્તી, તૃષા, દાહ અને મનના મેલને ટાળનાર છે." આ પ્રમાણે ઋષિરાજ **વાગભટ્ટજી** પણ નહાવું એટલે શરીરને સારી રીતે ચોળીને ચામડી ઉપરનો મેલ કાઢી નાખવો એમ જણાવે છે. ડૉ. **કેલૉગ** એમ. ડી. જણાવે છે કે "કોઇ પણ જાતની એક દવા અગર તો વૈદકના પુસ્તકોમાં આવતાં બધાં વસાણાં કરતાં પણ જો પાણીનો બરાબર ઉપયોગ કરવામાં આવે તો સર્વ દરદોમાં પાણી વધારે ગુણ કરવાને શક્તિમાન છે."

નહાવાનું સ્થળ—નહાવા માટે એકાંત સ્થાન હોવું જોઇએ. તે સ્થાન સ્વચ્છ, સુંદર અને અતિશય પવન ન લાગે તેવું હોવું જોઇએ. નહાવાને માટે ઇલાયદી કોટડી (Bath-room) હોય તો ઉત્તમ. સ્થાન એકાંત હોવાનું કારણ એટલું જ કે સ્વેચ્છા પ્રમાણે સારી પેઠે ચોળીને નાહી શકાય. શરીરને વધારે પરસેવો અને ગંદકી ગુહ્ય સ્થાનોના સાંધાઓમાં થાય છે. તે જગ્યા ખાસ ચોકખી

રાખવી જોઇએ. આ બાબતમાં આપણા લોકો બહુ બેદરકારી વાળા છે. નહાવાની કોટડીની ઉષ્ણતા આપણા શરીરની ઉષ્ણતાની બરોબર રહી શકે તેવી હોય તો ઉત્તમ. તેમાં એકાદ અરીસાની પણ જરૂર છે કે જેથી પીઠ તરફના ભાગનો મેલ વગેરે સાફ કરવામાં સગવડ થાય.

સ્નાન કેવી રીતે કરવું—જુદા જુદા દેશોમાં સ્નાન કરવાની જુદી જુદી રીતો હોય છે. યુરોપીઅન લોકો પાણીના ટબમાં બેસીને નહાય છે, જ્યારે આપણા લોકો પાટલાપર બેસી હાંડા અગર ત્રાંબાકુંડી કે બાદલીમાંથી લોટાવતી પાણી બહાર કાઢી શરીર પર રેડે છે. આપણે આપણા દેશની પદ્ધતિ પ્રમાણે સ્નાન કેમ કરવું તે જાણવું જોઇએ. નહાવા માટે પ્રકૃતિ અનુસાર સ્વચ્છ ઠંડુ, નવસેકું કે ગરમ પાણી, પાટલો, લોટો, ત્રાંબાકુંડી અગર બાદલી અને સાબુ જોઇએ. નાહ્યા પછી શરીર લુછવા ખરબચડો જાડો સ્વચ્છ સફેદ ટુવાલ રાખવો, પ્રથમ માથું ટાઢાં પાણીથી ભીંજવવું, ત્યારપછી મ્હોં, ગળું, છાતી, ખભા, હાથ, પીઠ તથા છેવટે પગ એ અનુક્રમે ભીંજવવાં, ચામડી લાલચોળ જેવી થાય ત્યાં સુધી ઘસી ઘસીને નહાવું. શરીરને ઘસવાનું–ચોળવાનું કારણ એટ કે એક તો મેલ નીકળી જાય અને બીજું શરીરની ઉપરનું પાણી શરીરની ગરમીથી જ્યારે ઉડવા (evaporate) થવા લાગે છે ત્યારે ટાઢ વાય છે. જ્યારે શરીર સારી પેઠે ઘસ્યું હોય તો શરીરની ગરમી જળવાઇ રહેવાથી ટાઢ વાતી નથી. આ પ્રમાણે શરીર ચોળ્યા બાદ સાબુ લગાવી નહાવું. સાબુ હાથપર ઘસી તે સાબુવાળા હાથ શરીર પર ઘસવા તેથી સાબુ ઓછો ઘસાશે અને શરીર સારી પેઠે ચોળાશે. નહાવામાં બગલ–સાંધા આંખની પાપણ તથા ખુણા, નાકની આજુબાજુનો ભાગ, કાનની પાછળનો ભાગ, હોઠ ઉપરનો ભાગ અને ગરદનની પાછળની બાજુ નહાતી વખતે વિસ્મૃતિમાં ન રહેવાં જોઇએ. ગુહ્યસ્થાનોને પાણીથી સારી પેઠે ધોઇ સાફ રાખવાથી મનમાં વિકારો ઉત્પન્ન થતા નથી. છેવટે પગની ઘુંટી, ગોઠણુ, ગોઠણુ નીચેના ભાગ

વગેરે ધોવાં. પછી સાબુ નીકળી જાય તેવી રીતે પુષ્કળ પાણીથી નહાવું. સાબુને બદલે માટી અગર આમળાનો ભુકો પણ ચાલે.

શરીરની ઉપરના ભાગો ધોયા બાદ શરીરની નીચેના (કેડ ઉપરના અને કેડ નીચેના) ભાગો ધોવાનું ધોરણ રાખવું, ઉપરના ભાગોની ગરમી ટકાવી રાખવા માટે વખતો વખત તેને વચમાં વચમા ચોળતા રહેવું, જો રોજ સાબુ વાપરી ન શકાય તો અઠવાડીઆમાં બે ત્રણ વખત તો ચામડીની ચીકાશ દુર કરવા સારી જાતનો સાબુ જરૂર વાપરવો.

શરીર કેવી રીતે લુછવું—સ્નાન કર્યા બાદ તરત શરીરે કપડું ઓઢી લેવું અને સુકા સ્વચ્છ જાડા કપડાવતી કે ટુવાલવતી શરીરના દરેક ભાગોને બરાબર ઘસી ઘસીને લુછવા. જ્યારે ચામડી કોરી પડે ત્યારે શરીરને ખાલી હાથવતી ખૂબ જોરથી મસળવું, આ પ્રમાણે શરીર લુછવાની ક્રિયા કરવાથી ચામડીનાં છિદ્રો ખુલ્લાં અને બહારની સ્વચ્છ હવાને ચૂસવાને શક્તિવાળાં થાય છે, શરીરની ચામડી મેલ અને ચીકાશ રહિત થાય છે, ચળ થતી નથી અને ચામડીના સર્વ દોષો નાશ પામે છે.

કેટલા વખત સુધી નહાવું—ઓછામાં ઓછી ૧૦ થી ૧૫ મીનીટ નહાવાને માટે પુરતી છે. જેઓ આટલો વખત પણ બચાવી ન શકતા હોય તેઓએ પાંચ મીનીટતો જરૂર વાપરવી. તે સિવાય એકાદ મીનીટમાં પાણી ઢોળી નહાઈ લેવાનો કંઇ અર્થજ નથી. જે માણસોને નહાવામાં જલદી ટાઢ ચડી આવતી હોય તેમણે વારા ફરતી શરીરના એક એક ભાગને ધોવા અને કોરા કરવા. નબળાં માણસોને અને દરદીઓને આ પ્રમાણે પથારીમાં સુતા સુતા પણ સ્નાન કરાવી શકાય. પ્રથમ શરીરનો એક ભાગ ખુલ્લો કરીને ધોવો, કોરો કરવો, મસળવો અને તરત ઢાંકી દેવો. ત્યારબાદ એજ રીતે એક પછી એક બીજા ભાગો ધોવા. આ પ્રમાણે આખા શરીરે સ્નાન કરાવી શકાય.

સ્નાન કોણે ન કરવું—તાવવાળા દરદીએ, વાત વ્યાધિ-વાળા દરદીએ, આંખના દરદીએ, કાનના દરદીએ, અતિસારવાળાએ જેને આફરો ચઢયો હોય તેણે, સળેખમવાળાએ, અજીર્ણવાળાએ હૃદયરોગવાળાએ અને નબળી છાતીવાળાએ સ્નાન ન કરવું. જમ્યા પછી તરત નહાવું નહિ પણ ઓછામાં ઓછા બે કલાક વિત્યા બાદ નહાવું. ઉપર લખેલ દરદવાળા રોગી સિવાય દરેક માણસે સ્નાન અવશ્ય કરવું જોઇએ.

પાણીના ઉપચારથી એટલે જુદી જુદી રીતે સ્નાન કરવાથી ઘણા પ્રકારના રોગ મટી શકે છે. ડો. કુન્હેએ તે વિષે આખું એક પુસ્તક લખ્યું છે, તેમાં તેણે પાણીના પ્રયોગના ઘણા અખ-તરાઓ કરી જુદી જુદી જાતના રોગીઓને કેવી રીતે મુક્ત કર્યા તે બતાવ્યું છે. પાણીથી રોગ મુક્ત કરવાની વિદ્યાને જલવૈદ્યક (Hydropathy) કહે છે.

પાણીના રસાયણીક ગુણો--પાશ્ચાત્ય પદ્ધતિ પ્રમાણે પાણીની બે જાતો ઠરાવેલી છે. ૧. કઠણ પાણી (Hardwater) અને ૨. નરમ પાણી (sott water). જે પાણીનું પ્રથક્કરણ કરતાં તેમાં કેલ્સીયમ સલ્ફેટ (calcium sulphate) કેલસીયમ બાઇ કારબોનેટ (calcium bicarbonate) અને મેગ્નીસીયમ (magnesium) કુદરતી રીતે મળેલ હોય તો તે પાણીને કઠણ પાણી કહે છે અને તે ન હોય તો તેને નરમ પાણી કહે છે. પાણીની કઠણતા દુર કરવા તેમાં એમોનીઆ (Ammonia) અથવા બોરેક્સ (Borex) અથવા ઓટમીલ (Out meal) અથવા બ્રેન (Bran) ઓગાળવાં જોઇએ. તે વસ્તુ નાખી ઓગા-ળવાથી પાણીની કઠણતા દુર થાય છે અને નહાવા માટે લાયક બને છે. સાધારણ રીતે સાબુને ઘસતાં જે પાણીમાં સફેદ ફીણ થાય તે નરમ પાણી અને જેમાં ઓછા ફીણ થાય અગર ન જ થાય તે કઠણ પાણી સમજવું.

પાણીની ઉષ્ણતા—ઠંડા પાણીથી નહાવું હોય તો પણ પાણીની ઉષ્ણતા ૬૦ થી ૭૫ ડીગ્રીફેરનહીટ હોવી જોઇએ; નવ- શેકા પાણીથી નહાવું હોયતો પાણીની ઉષ્ણતા ૮૫ થી ૯૨ ડીગ્રી ગરમ રાખવી; ગરમ પાણીથી નહાવું હોય તો ૯૨ થી ૯૮ ડીગ્રી ઉષ્ણતા રાખવી અને ઉના પાણીથી નહાવું હોય તો ૯૮ થી ૧૧૫ ડીગ્રી સુધી ઉષ્ણતા રાખવી. નાનાં બાળકોને ઉના પાણી વતી ન્હવડાવવાથી તેઓ પાણીની ગરમીને લીધે સદસદી બફાઇને મરી જાય છે માટે તેને સાધારણ ગરમ પાણી એટલે ૯૬ થી ૯૮ ડીગ્રી સુધીની ઉષ્ણતાવાળા પાણીથી ન્હવડાવવું.

ઠંડા પાણીના ગુણ—ઠંડા પાણીથી ભરેલા ટબ અગર નદી, તલાવ, વાવ કે કુવાની અંદર ડુબકી મારીને નહાવાથી તે સ્થાનની અસર બહુ બળદાયક થઇ પડે છે. ઠંડા પાણીએ નહાવાથી રક્ત- પિત્ત મટે છે, ઇન્દ્રિયો શાન્ત થાય છે, મન પ્રફુલ્લિત બને છે, શરીર સ્વસ્છ તથા દીર્ઘાયુષી બને છે. વળી ઠંડા પાણીએ નહાવાથી અને માથા ઉપર રેડવાથી મગજની ગરમી ઓછી થાય છે અને પેડુ ઉપર ઠંડુ પાણી રેડવાથી તથા તેનાં પોતાં મુકવાથી ધાતુસ્ત્રાવ મટે છે.

ગરમ પાણીના ગુણ—ગરમ પાણીએ નહાવાથી અનેક રોગ મટી શકે છે. ગરમ પાણીએ નહાવાથી બળ વધે છે, વાયુ તથા કફ ઓછો થાય છે અને સ્નાયુને વિશ્રાન્તિ મળે છે; પણ હૃદયની કામ કરવાની શકિત ઘટે છે અને શરીર લોથપોથ બની જાય છે. ઉના પાણીએ નહાતા પહેલાં નીચેની બાબત ખાસ ધ્યાનમાં રાખવીઃ- માથા ઉપર ગરમ પાણી કદિ ન નાખવું કારણ કે તેથી આંખને નુકશાન પહોંચે છે અને જયારે હૃદય નબળું હોય ત્યારે ગરમ પાણીએ નહાવું નહિ. કેટલાક લોકો ઉના છણછણતા પાણીએ નહાય છે. આ ખરાબ ટેવ છે. ગરમ પાણીનો ઉપયોગ રૂતુ અને પ્રકૃતિ સમજીને કરવો.

જુદી જુદી રીતે સ્નાન કેવી રીતે કરવું તે પણ જાણવું જોઇએ.

ટુવાલ સ્નાન—વાદળીથી કે ટુવાલથી શરીર ધોવું તેને ટુવાલ સ્નાન (sponge-bath) કહે છે. વાદળી, ટુવાલ કે ખાદીનો કકડો પાણીમાં બોળી બોળીને ચામડીને તે વતી ઘસી ઘસીને સાફ કરવી એ સાદામાં સાદી અને સારી રીત છે. આ રીતમાં પુષ્કળ પાણીની જરૂર રહેતી નથી અને ગમે તે સ્થાને અને વખતે આ પ્રયોગ અજમાવી શકાય છે. જો વાદળી હોયતો વાદળીથી થોડું થોડું પાણી શરીર પર નીચોવી ટુવાલ, ખાદીનો કકડો કે હાથવતી શરીર ચોળ્યા જવું અને સાફ કરતા જવું. આ પ્રયોગમાં પાણીની ઉષ્ણતા ૭૫ થી ૮૦ ડીગ્રી રાખવી. મંદવાડમાં અને મારવાડ જેવા પાણીની તંગી વાળા દેશમાં ટુવાલ સ્નાન ઉપયોગી છે.

ઔષધ સ્નાન—ઠંડા અગર ગરમ પાણીમાં ઔષધ નાખીને નહાવું તેને ઔષધ સ્નાન (Medicated-bath) કહે છે. પ્રથમ પાણીમાં જે રોગની શાન્તિ કરવી હોય તેને લગતું ઔષધ પાણીમાં નાખી ઓગાળી તે પાણી વતી સ્નાન કરવું. આ સ્નાન દરદીઓ માટે ઉપયોગી છે.

ડુબકી સ્નાન—નહાવાના ટબમાં આખું શરીર ડુબાવીને બેસી રહેવું તેને ડુબકી સ્નાન (Plunge-bath) કહે છે. આ સ્નાનથી પણ ચોક્કસ દરદો મટી શકે છે.

તુશાર સ્નાન—તુશાર રૂપે પાણી શરીર ઉપર પડવા દેવું તેને તુશાર સ્નાન (Spray-bath) કહે છે. શરીરે સાબુ ચોળ્યા બાદ સાબુની ચીકાશ શરીરપરથી કાઢી નાખવાને માટે આ સ્નાન ઉપયોગી છે.

મેઘ સ્નાન—ઝારણ વાટે ઝીણી ઝીણી પાણીની ધાર શરીર પર પડવા દેવી તેને મેઘ સ્નાન (Shower-bath) કહે છે.

આ સર્વ સ્નાન—bath—પાશ્ચાત્ય પદ્ધતિ પ્રમાણે યોજાએલા છે અને જલ વૈદકના નિયમ પ્રમાણે દરેક બાથમાં પાણી કેટલું ગરમ રાખવું તે જાણ્યું હોય તો ચોક્કસ દરદો પણ મટી શકે છે.

નહાવા માટે ધ્યાનમાં રાખવા લાયક કેટલાક નિયમો.

૧. ખુલ્લી હવામાં નહાવું એ ઉત્તમ છે પણ જેઓને ખુલ્લી હવામાં નહાતાં કંપારી છુટે તેઓએ નહાવાની કોટડીમાં નહાવું.

૨. પાણીની ઉષ્ણતા માપવા બની શકે તો થરમામીટરનો ઉપયોગ કરવો. ટેવાઇ ગયા પછી હાથ બોળવાથી પણ માપ આવી જાય.

૩. ચામડીને મજબુત કરવા માટે ગરમ પાણીથી સ્નાન કર્યા પછી નવશેકુ અગર ઠંડુ પાણી શરીર ઉપર નાખવું.

૪. ગરમ પાણીથી સ્નાન કરતા પહેલાં સારી રીતે પાણી પીવું.

૫. ખોરાક લીધા પછી બે કલાક સુધી બીલકુલ નહાવું નહિ.

૬. ગરમ પાણી માથે કદિ પણ નાખવું નહિ.

૭. વૃદ્ધ, બાળક અને માંદા માણસ માટે ઠંડું તેમજ અતિ ગરમ પાણી વાપરવું નહિ.

૮. થાક ચઢયો હોય કે ટાઢ વાતી હોય ત્યારે નહાવું નહિ.

૯. સ્નાન કર્યા પછી શરીરને સારી રીતે કોરૂં કરવું.

૧૦. શરીર કોરૂં કર્યા બાદ ટાઢ અટકાવવા તથા લોહીને ગતિ આપવા શરીરને હાથવતી ખુબ મસળવું.

૧૧. ઠંડા પાણીથી સ્નાન કર્યા પછી શરીરમાં ગરમી લાવવા થોડી કસરત કરવી.

૧૨. ઉના પાણીના સ્નાન પછી સારી રીતે આરામ લેવો.

૧૩. ગંદા પાણી વતી, વાસ મારતા પાણી વતી કે કઠણ પાણીથી સ્નાન કરવું નહિ.

વસ્ત્ર પરિધાન.

સ્નાન કર્યા પછી કેવાં વસ્ત્ર પહેરવાં એ પણ વિચારવાનું છે. કપડાંનો સ્વાભાવિક એવો ગુણ છે કે તે શરીરની ઉપરના પરસેવાને એટલે ઝેરને ચુસી લે છે. હવે સારી રીતે સ્નાન કર્યા બાદ જો

આગલા દિવસના પરસેવાવાળા કપડાં પહેરવામાં આવે તો તે કપડાની અંદરનો આગલા દિવસે એકઠો થએલો પરસેવો-ઝેર પાછું આપણા શરીરમાં તેજ કપડાં મારફત દાખલ થવા પામે. માટે સ્નાન કર્યા પછી આગલા દિવસનું ધોતીયું અને શરીર ઉપર પહેરવાનું વસ્ત્ર-બંડી વગેરે રોજ બદલવાં. આપણે જેવાં કપડાં પહેરીએ તે ઉપર આપણા આરામ તંદુરસ્તી અને જીંદગીના રક્ષણનો આધાર ઘણે દરજ્જે રહે છે, માટે વસ્ત્રો સંબંધી થોડું જ્ઞાન પ્રાપ્ત કરવું જોઇએ.

વસ્ત્ર પહેરવાનો હેતુ—હવાની અંદર કુદરતી નિયમને લીધે થતા ગરમી અને ઠંડીના ફેરફાર સામે આપણો બચાવ કરી આપણા શરીરની ગરમી ટકાવી-સાચવી રાખવી અને શરદી તથા ગરમીથી આપણા શરીરનું રક્ષણ કરવું એ કપડાં પહેરવાનો મુખ્ય ઉદ્દેશ છે. જો કે આપણા શરીરની ગરમી આપણે જે ખોરાક લઇએ છીએ તેમાંથી ઉત્પન્ન થાય છે, પણ આપણાં વસ્ત્રો તે ગરમીને અતિશય ઝડપથી ઉડી જતી અટકાવે છે અને એ રીતે ખોરાકને આડકતરી રીતે મદદ કરે છે.

વસ્ત્રો કેવી જાતનાં પહેરવાં તેનો આધાર દેશ, કાળ, પ્રકૃતિ, આર્થિક સ્થિતિ, શરીરનું બંધારણ અને રૂતુ ઉપર રહે છે. કપડાં એવી જાતનાં પહેરવાં જોઇએ કે તે આપણા શરીરની ગરમી પુરતા પ્રમાણમાં ટકાવી રાખે, બહારની શરદી, ગરમી કે ભીનાશને શરીરની અંદર આવવા ન દે, શરીરની અંદર થતા સ્વેદ વગેરેને ચૂસી લે અને શરીરના અવયવોની ચલનવલની ક્રિયાને હરકત રૂપ ન થાય.

દરેક ચીજના બે વિભાગ પડી શકાય છે. ૧. વાહક (Good conductor) અને ૨ અવાહક (Non conductor) કપડાંમાં ઉન અને તેથી ઓછે દરજ્જે રેશમ અવાહક છે, એટલે કે હવાને અંદર જવા દે પણ શરીરની ગરમીને બહાર ન નીકળવા

દેતાં તેને સાચવી રાખે. રૂ વાહક છે અને તેથી શરીરની ગરમીને બહાર નીકળવા દેછે અને તે રીતે તેને ઓછી કરી નાખે છે. ઉનના વસ્ત્રમાં બરફ ઇત્યાદિ રાખવાથી તેની ઉષ્ણુતા ઘટી ન જતાં તે તેમનું તેમ રહે છે તેનું આજ મુખ્ય કારણ છે. હવા અવાહક છે અને પાણી વાહક છે તેથી ભીનાં કપડાં સુકાં કપડાં કરતાં શરીરને ઓછું ગરમ રાખી શકે છે. વળી પાણીમાંથી વરાળ થઇને ઉડી જવાની ક્રિયા ઉનના કપડા કરતાં રૂના કપડામાં વધારે થાય છે, કારણ કે જેટલી ઝડપથી રૂ હવામાં ભળી શકે છે તેટલી ઝડપથી ઉન ભળી શકતું નથી. આ નિયમ સમજીને જો અક્કલ વાપરવામાં આવે તો કઇ રૂતુમાં અને કેવી પ્રકૃતિમાં કેવાં વસ્ત્રો પહેરવાં તેની સમજ પડે. દાખલા તરીકે શિયાળામાં શરીરની ગરમી ટકી રહે તેવાં કપડાં અને ઉનાળામાં શરીરની ગરમી ઓછી થાય તેવાં કપડાં પહેરવાં જોઇએ.

આપણા દેશના લોકોનો મોટો ભાગ ધોતીઆં પહેરે છે. ધોતીઆં રૂના હોવાથી વાહક છે એટલે તેમાં પરસેવાની વરાળ કરીને પાણીને ઉડાડી દેવાની ક્રિયા જલદી થાય છે; પણ ધોતીયાં દરરોજ ધોએલાં પહેરવાં જોઇએ કારણકે તેથી શરીરમાંથી નીકળતો પરસેવો જે ધોતીઆંએ ચૂસી લઇ તેમાં એકઠો કરી રાખ્યો હોય તે નીકળી જાય. ધોતીઆં સિવાય સુથણી અને પેન્ટ પણ કોઇ કોઇ પહેરે છે. અને ઉપર પહેરવાનાં વસ્ત્રોમાં પહેરણ, બંડી, કુડતું, કોટ, ઝભા, વગેરે પણ છે. આ બધાં વસ્ત્રો મેલ રહિત સાફ અને ધોએલાં હોય તો વસ્ત્ર પહેરવાનો હેતુ પુરેપુરો જળવાઇ રહે છે.

ઉનનાં વસ્ત્રો—ઠંડા અને સમશીતોષ્ણ મુલકના જાનવરોનું કુદરતી ઢાંકણ ઉનનું બનેલું હોય છે. તેમાં એક જાતનું તેલ અને ચરબી હોવાને લીધે તે ઉપયોગી થઇ પડે છે. ઉનને વણીને તેનું કપડું બનાવતાં તેમાં સંખ્યાબંધ બારીક નાના નાના ખાંચા રહે છે. એ ખાંચામાં હવા ભરાઇ રહે છે અને તેથી ગરમી આરપાર

નીકળી શકતી નથી. આ કારણને લીધે ફ્લાનલનાં કપડાં ઠંડીના દિવસોમાં આપણા શરીરને ગરમ રાખે છે.

આ સિવાય ઉનમાં એક જાતનું તેલ રહે છે તેને લૅનોલીન કહે છે. તે આપણી ચામડીને સુંવાળી રાખે છે. ફ્લાનલનાં કપડાં જો બરાબર ધોવામાં ન આવે તો તેમાંથી આ તેલ નીકળી જાય છે. અને તેથી ગરમ કપડાના ગુણમાં ઉણપ આવે છે. ઉનનાં કપડાં ખરીદતાં એ જોવાનું છે કે તેની વણાટ એકસરખી હોવી જોઇએ, તેમાં કાણાં કાણાં ન જણાવાં જોઇએ, તેની રૂંવાટી જેમ બને તેમ પાસે પાસે હોવી જોઇએ, તેની ઘડી કરીને એકદમ જોરથી ખેંચતાં તેમાંથી ખણખણ કરતો અવાજ નીકળવો જોઇએ, બહુ જોરથી ખેંચતાં પણ જલદી ખેંચાઇ આવવું નહિ જોઇએ અને વજનમાં ભારે હોવું જોઇએ.

રેશમનાં વસ્ત્રો—શરીરની ગરમી ટકાવી રાખવામાં ઉન કરતાં ઉતરતી વસ્તુ રેશમ છે. પણ રેશમ એક પ્રકારના કીડામાંથી બનાવવામાં આવતું હોવાથી તે શ્રીમંત લોકોનેજ પરવડે છે. રેશમનાં વસ્ત્રો સુંવાળા અને ઠંડક આપવાંવાળાં છે.

રૂનાં વસ્ત્રો—રૂનાં કપડાં મજબુત, ટકાઉ અને સસ્તાં હોય છે. ઉનનાં ઘણાંખરાં કપડાંમાં તેને ટકાઉ તથા શોષાઇ ન જાય તેવાં બનાવવા માટે તેની બનાવટમાં રૂ ભેળવવામાં આવે છે. રૂનાં જુદી જુદી જાતના જાળીદાર કપડાં બને છે અને તે ગરમીની ઋતુમાં પહેરવામાં ઠીક પડે છે. રૂમાંથી એક ખાસ વણાટનું અને સફાઇ કરેલું ફ્લેનેટ નામનું કપડું વહેંચાય છે તે સૌથી ખરાબ રૂમાંથી બનાવવામાં આવે છે અને બહુ જલદી સળગી ઉઠે તેવું હોય છે તેથી તે પહેરવું એ જોખમ ભરેલું છે.

દેશ, કાળ અને આર્થિક સ્થિતિ જોતાં આપણાં હિંદુસ્તાન દેશને સર્વ રીતે અનુકુળ આવે એવું કોઇ પણ કાપડ હોય તો તે રૂની બનાવટની ખાદી છે. આપણો દેશ સામાન્ય રીતે ગરમ આબો-

હવા વાળો મનાય છે અને તેથી તેમાં રૂની બનાવટનાં કપડાં વધારે બંધબેસતાં થઇ પડે છે. તેમાંએ ખાદી આપણા દેશમાં પાકેલા રૂમાંથી આપણાજ દેશમાં કાંતી અને વણવામાં આવે છે તેથી આપણા દેશને આર્થિક લાભ થવા ઉપરાંત સસ્તી પડતી હોવાથી ગરીબ તેમજ તવંગર સૌ કોઇ ખરીદી શકે છે. સ્વચ્છતા જાળવવાની બાબતમાં પણ ખાદી ઉત્તમ છે કારણ કે તે સફેદ હોવાથી તેને મેલી થતાં વખત લાગતો નથી અને દેખીતો મેલ પહેરવા સૌ કોઇ નારાજ હોવાથી તેને ફરજીઆત સ્વચ્છ રાખવા માટે વખતો વખત ધોવી પડે છે એટલે તેની સ્વચ્છતા આપોઆપ જળવાઇ રહે છે. ખાદી ટાઢ તેમજ તડકા બન્નેમાંથી આપણું એકસરખી રીતે રક્ષણ કરી શકે છે. આપણા બાપદાદાઓ ખાદી પહેરતા હતા અને ચાલુ જમાનો પણ ખાદી પહેરવા ફરમાવે છે.

શણનાં વસ્ત્રો—રૂના કપડાં કરતાં શણનાં કપડામાં વિશેષ ફાયદો જણાતો નથી. શણમાંથી કપડાં જરા વધારે સફાઇદાર, ફુમાસદાર અને બારીક બનાવી શકાય છે એટલે રૂના કપડાં કરતાં માત્ર દેખાવમાંજ તે ચઢી જાય છે, બાકી તંદુરસ્તીની બાબતમાં રૂનાં કપડાં ઉત્તમ છે.

વૉટર પ્રુફ કપડાં—રબ્બરના, રોગાનના અને વૉટર પ્રુફ કપડાં ફક્ત વરસાદના દિવસોમાંજ ઉપયોગી થઈ પડે છે. સાધારણ કપડાંને વૉટર પ્રુફ બનાવવા માટે નીચેની રીત ઠીક છે.

પાંચ ઔંસ લૅનોલીન (ઉનમાંથી નીકળતું તેલ) ને દશશેર પેટ્રોલમાં મેળવવું. તે પ્રવાહીમાં કપડાને બોળી કાઢી નીચોવી લેવું અને વા ખાતું કરવું એટલે વધારેનું મિશ્રણ કદાચ કપડાને લાગ્યું હશે તો ઉડી જશે. આ રીતે લૅનોલીનમાં બોળેલાં કપડાં વરસાદ તેમજ તડકામાં આપણું રક્ષણ કરી શકે છે, એટલુંજ નહિ પણ તેમાંથી પરસેવો પણ ઉડી શકે છે, અને સાદા કપડાં કરતાં પણ આવાં કપડાંમાંથી હવા વધારે આરપાર જઈ શકે છે અને

સાધારણ રીતે ધોવાથી એ કપડાંનો વૉટરપ્રુફ ગુણ પણ જળવાઇ રહે છે.

ઋતુ પ્રમાણે વસ્ત્રો અને તેના ગુણ વિષે—આપણા આયુર્વેદમાં વસ્ત્રોના ગુણ દોષ અને કઇ ૠતુમાં કેવા રંગના કપડાં પહેરવાં તે વિષે આ પ્રમાણે જણાવે છેઃ—"રેશમનાં, ઉનનાં અને રાતા રંગનાં વસ્ત્રો વાયુ તથા કફને હરનાર છે માટે શિયાળામાં તેવાં વસ્ત્રો પહેરવાં હિતકર છે. કષાય (ગેરૂ જેવા) રંગથી રંગેલાં વસ્ત્રો પવિત્ર, શિતળ અને પિત્તને હરનાર છે માટે ઉનાળામાં તેવાં રંગેલાં અને ઝીણાં તથા હલકાં વસ્ત્રો પહેરવાં. ધોળાં વસ્ત્રો શુભ કરનાર છે અને ટાઢ તથા તડામાંથી રક્ષણ કરે તેવાં છે. તે શિતલ નથી તેમજ ગરમ પણ નથી માટે વરસાદના સમયમાં તેવાં કપડાં પહેરવાં એ હિતકર છે. વિશુદ્ધ તથા નવિન વસ્ત્રો કીર્તિ આપે છે, કામને પ્રદીપ્ત કરે છે, આયુષ્યને વધારે છે, શોભા અને આનંદ વધારે છે, ચામડીને હિતકારી છે અને મનુષ્યને વશ કરનાર છે માટે તેવાં વસ્ત્રો બધી ૠતુમાં અનુકુળ છે."

મેલાં વસ્ત્રો પહેરવાથી થતી હાની—સુઘડ મનુષ્યે મેલાં વસ્ત્રો પહેરવાં નહિ. મેલાં વસ્ત્રો પહેરવાથી કપડાંનો મેલ ચામડી ઉપર લાગે છે અને તેની ગંદકી ચામડીના છિદ્રો દ્વારા શરીરમાં પ્રવેશ કરી લોહીનો વિકાર કરે છે, અને તેથી ચામડી તથા લોહીવિકારનાં અનેક પ્રકારનાં દરદો ઉત્પન્ન થાય છે, ગ્લાની થાય છે, જુ વગેરે જીવ પેદા થાય છે, દારિદ્રય આવે છે અને દેખાવ ખરાબ લાગે છે. કપડાં ફાટેલ હોય તે સારૂં પણ મેલાં તેમજ પરસેવાવાળાં હોય તે ઠીક નહિ.

જુદી જુદી જાતના રંગવાળા કપડામાં જુદી જુદી હદ સુધી ગરમી ચુસી લેવાનો ગુણ હોય છે. કાળો રંગ સૌથી વધારે ગરમી ચુસી લે છે તેથી અનુક્રમે નીચેના રંગ ઓછી ગરમી ચૂસે છે. ઘેરા

આસમાની, ખુલતો આસમાની, ઘેરો લીલો, ઘેરો રાતો, ખુલતો લીલો, ઘેરો પીળો, ખુલતો પીળો અને સફેદ.

બાળકો માટેનાં કપડાં—નાનાં બાળકોને ઉનનાં ગરમ કપડાં પહેરાવવાં જોઇએ. અને તે ઋતુ પ્રમાણે ઝીણાં કે જાડાં હોવાં જોઇએ. આપણા દેશમાં બાળકોને નરમ, હલકાં, ગરમ અને ઢીલાં કપડાં પહેરાવવાં હિતકર છે. બાળકનાં કપડાં એવાં હોવાં જોઇએ કે તે સહેલાઇથી પહેરાવી અને કાઢી શકાય. બાળકનાં કપડાંને બનતાં સુધી બટન અગર કસ રાખવી. લાંબા ઝબલાં બાળકોને પહેરાવવાં નહિ. ઠંડીના દિવસોમાં ઉનનાં અને ગરમીના દિવસોમાં રેશમનાં ઝબલાં રાખવાં. મોટી ઉમરનાં બાળકો માટે પાટલુન તથા બંડી સાથે સીવેલાં અને ફરાક વાપરવાં તે ઠીક છે. બાળકોનાં કપડાં દરરોજ મેલાં થઇ જાય છે માટે તે હંમેશ ધોવાં. તેને ઓઢવા તથા પહેરવાનાં કપડાં હલકાં અને ગરમ જોઇએ. કપડાંનો બચાવ કરવા માટે ઘણા ગરીબ લોકો પોતાનાં બાળકોને ટુંકાં અને સાંકડાં કપડાં પહેરાવે છે. આવા તંગ કપડાં પહેરાવતાં કે કાઢતાં તેની મા તેના હાથ પગ વગેરે મરડી મચડી નાખે છે તેમ છતાંએ તે કપડું મહામુશ્કેલીથી પહેરાવી અગર કાઢી શકાય છે અને જ્યારે કાઢતાં વખત લાગે છે ત્યારે અજ્ઞાન મા પોતાની ભુલ સમજ્યા વગર બિચારા બાળકને ક્રોધે ભરાઇને મારે છે, આથી બાળકની દુર્દશા થાય છે. વળી તંગ કપડાંથી બાળકનાં અવયવો સંકોચાઇ જાય છે, છાતી ભીડાઈ જાય છે અને કુમળાં અવયવોને બરોબર વધવા–ખીલવા માટે જગ્યા ન મળવાને લીધે બેડોળ બની જાય છે. આ સર્વનું પરિણામ એ આવે છે કે બાળક રોગી અને બેડોળ જન્મપર્યંત રહે છે.

તંગ વસ્ત્રોથી થતી હાની—જેમ બાળકોને તેમ મોટા માણસોને પણ તંગ વસ્ત્રોથી શારીરિક હાની થાય છે. તંગ પોષાક ઉછરતી વર્ગના જુવાનીઆઓ અને યુવતિઓમાં આજકાલ અતિ માનીતો થઇ પડયો છે. તેઓ તંગ કોટ અને તંગ ચોળી પહેરવામાં

પોતે રૂપાળા દેખાય છે એવું માને છે પણ તેઓ જાણતા નથી કે તંગ વસ્ત્રોથી તેઓનાં ફેફસાંમાં બરાબર પવન ભરાઇ શકતો નથી. તેને લીધે શ્વાસોશ્વાસની ક્રિયા મંદ ચાલીને પરિણામે દમ, ક્ષય, નબળાઇ ઇત્યાદિ જીવલેણ દરદો જન્મ પામે છે. તંગ પોષાક છાતીને વિશાળ પણ થવામાં અંતરાયરૂપ છે. આ સર્વ બાબત ધ્યાનમાં લઇને જે ફેશન શરીરનું બંધારણ બગાડવાવાળી છે તેનો મોહ એકદમ છોડવો જરૂરી છે.

અત્રે દિલગીરી સાથે કહેવું પડે છે કે આપણા દેશનો મોટો ભાગ વસ્ત્રોની બાબતમાં બહુજ ઓછી દરકાર રાખે છે. ગરીબ લોકો અને કહેવાતા સામાન્ય લોકો પોતાને માટે હલકામાં હલકા કપડાંમાંથી પોતાનો પોષાક બનાવડાવે છે અને મહિના બે મહિના સુધી તેને ધોતા પણ નથી. તેઓ મેલ તથા પરસેવાના ઘરમાંજ રહેવાનું પસંદ કરતા હોય તેવી રીતે પોતાનાં કપડાં રાખે છે. કપડાં સ્વચ્છ તથા ધોએલાં પહેરવાથી મન પ્રફુલ્લિત રહે છે અને આયુષ્યની વૃદ્ધિ થાય છે એ વાત તેઓને હસવા સરખી અને વજન વગરની લાગે છે. પરસેવા અને મેલથી ભરેલાં, ગંધ મારતાં અને ઉપર માખીઓ મણમણતી હોય તેવાં વસ્ત્રો પહેરવામાં તેઓને જરાએ શરમ આવતી નથી; છતાં ઘરેણાં વગર તો તેઓ જરૂર શરમાય. વસ્ત્ર કરતાં ઘરેણાં તેઓની આબરૂમાં વધારો કરે છે એમ તેઓ માનતા જણાય છે. આવા લોકોને ઘરેણાં ખરીદવા પૈસા મળી શકશે; પરંતુ પોતાનું એકનું એક બાળક વખતો વખત શરદીથી ભરાઇ આવતું હશે અગર ઠંડીની ૠતુમાં ટાઢથી ધ્રુજતું હશે તો તેને માટે એકાદ ગરમ ઝબલું શીવડાવવા થોડા પૈસા પણ મળશે નહિ. આ શું ઓછી અજ્ઞાનતા છે? હિન્દુસ્તાનમાંથી ઘરેણાંવડે મઢાવાની બદી ઓછી થાય અને લોકો ધોએલાં સ્વચ્છ વસ્ત્રો પહેરવાના શોખમાં દિન પ્રતિ દિન આગળ વધે એ અતિ ઇચ્છવા યોગ્ય છે.

ઉપાસના-ધ્યાન-પૂજા.

ન્હાયાબાદ સ્વચ્છ ધોએલ વસ્ત્રો પહેરીને પોતપોતાના સંપ્રદાય પ્રમાણે સૌએ પોતપોતાના ઇષ્ટદેવની ઉપાસના કરવી જોઇએ. શરીર, મન અને આત્માને નિકટ સંબંધ છે. જેમ ઉદરપોષણ માટે કમાવું, ખાવું અને ઉંઘવું એ શરીરને આરોગ્ય રાખવા માટે જરૂરની ક્રિયાઓ છે તેમ મનને પણ આરોગ્ય રાખવા ઉપાસના એ જરૂરની વસ્તુ છે. શરીરની અને મનની શાન્તિ મેળવવા માટે અને પોતાના જીવનને વિશેષ પવિત્ર અને સ્વચ્છ રાખવા માટે એકાંત સ્થાનમાં એકાદ કલાક બેસીને સારા વિચારો અને સારાં કાર્યો કરવાની ઇચ્છારૂપી માળા ફેરવવી એ શું જરૂરનું નથી? એકાંત સ્થાનમાં મન અને આત્માની ઉન્નતિ થાય તેવા સારા સારા વિચારો કરવા તેનું નામ જ ઉપાસના-તેનું નામજ ઇષ્ટદેવનું ધ્યાન તથા પૂજા.

ઉપાસનાનો અર્થ—'પાસે જવું' એવો થાય છે; પણ કોની પાસે જવું? જેની પાસે જવાનો આપણો ધર્મ છે, જેની પાસે જવા-પહોંચવા આ મનુષ્યદેહ મળ્યો છે તેની પાસે જવું. શરીર, મન અને આત્માનો યોગ અનાદિ સિદ્ધ છે અને તે છુટો થઇ શકે તેમ નથી. આ યોગ રસાયન ક્રિયાથી ઉત્તરોત્તર ઘડાએલો છે. આ રસાયનમાં જેમ બીજાં સાધનોની જરૂર છે તેમ ઉપાસનાની પણ જરૂર છે. ઉપાસના એટલે પ્રાપ્ત વસ્તુની પાસે જવાના વિચારો તથા પ્રયાસો.

ઉપાસના કેવી રીતે કરવી—ઉપાસનાના ઉપરોક્ત અર્થ પ્રમાણે દરેક માણસે નિત્ય ઉપાસના કરવી જોઇએ એમ સિદ્ધ થઇ શકે છે. દરેક ૨૪ કલાકમાં એકાદ કલાક પણ શું આપણે ધારીએ તો આ કામ માટે ફાજલ ન પાડી શકીએ? આવો એકાદ કલાક નાહીને શરીર શુદ્ધ કર્યાબાદ ઘરના એકાંત ખુણામાં કે એકાંત સ્થળમાં મનને સમાધીમાં રાખી બેસવું અને જીવનના ઉત્તમમાં ઉત્તમ હેતુ અને તેની સફળતા સંબંધી વિચાર કરવા. આ વિચારમાં પ્રથમ

સ્થાન આપણને પેદા કરનાર તે મહાન ઇશ્વરને યાદ કરવાનું આપવું. તેને યાદ કરવાથી તે દૂર હશે તો નજીક આવશે અને તેથી તેની દયા, કૃપા અને ઉપકારો સર્વ એક પછી એક યાદ આવશે. ત્યારબાદ ઇશ્વરની ઇચ્છા અને આજ્ઞા આપણી દૃષ્ટિ આગળ ખડાં થશે, અને ત્યારેજ આપણને આપણાં કર્તવ્યો તથા ફરજો જે ભુલાઇ જવાયાં હોય છે તેનું ખરૂં ભાન થાય છે. શરૂઆતમાં કદાચ મન ધ્યાનમાં ન ચોંટે તો પણ મનને વખતો વખત ફરી અને ફરીથી ધ્યાનમાં લગાડવાથી મન સ્થિર અને એકાગ્ર થઇ શકે છે. મનની એકાગ્રતા મેળવ્યા બાદ આખી સૃષ્ટિ એક ઇશ્વરનીજ છે અને તેમાં પેદા થનાર સર્વ પ્રાણીપદાર્થ તેનોજ પરિવાર છે એવું કંઇક ભાન થશે. આ ભાન થતાં સર્વ પ્રાણીઓને પોતાનાં ગણવાં અને તેની તરફ તેવો પ્રેમ રાખવો એવી એક પ્રકારની ભક્તિ ઉત્પન્ન થાય છે અને તે વખતે **आत्मवत्सर्व भूतेषु** વર્તવાની ઇચ્છા થશે. આ ઇચ્છા એજ પ્રેમ લક્ષણા ભક્તિ અગર ઉપાસના. આ પ્રકારની ઉપાસનામાં બીજા કોઇપણ પ્રકારના સાધન અગર પૂજા-પાઠ ઇત્યાદિ બાહ્ય આડંબરની જરૂર રહેતી નથી. એકાંત સ્થાન અને ચિત્તની એકાગ્રતા એ એજ જરૂરના છે. મનને શાન્ત કરવા, પવિત્ર કરવા અને પ્રસન્ન કરવા સ્નાન કરી શુદ્ધ થવાની જરૂર છે.

ઉપાસનાનું મહત્વ—આવી ઉપાસનામાં આપણને આપણા કર્તવ્યનું ભાન થાય છે. ઇશ્વર પ્રત્યે, આપણા પોતાની પ્રત્યે, મનુષ્ય માત્રની પ્રત્યે અને અન્ય પ્રાણી પદાર્થની પ્રત્યે આપણી શું શું ફરજો છે તેનું આપણને ભાન થાય છે. આવું સત્ય ભાન પ્રગટ થતાંજ આપણા મનના શત્રુ કામ, ક્રોધ, લોભ, મોહ, મદ અને મત્સર આપોઆપ શાન્ત પડી જાય છે, આપણી વૃત્તિ નિર્મળ અને સાત્વિક બને છે, સ્વાર્થત્યાગ અને પરોપકારની વૃત્તિની ઉન્નતિ થાય છે; અંતઃકરણનાં બધાં પાપો ધોવાઇ જાય છે અને હજારો ઉત્પાતને ચોડે ચડેલું મન શાન્ત થઇ જાય છે.

વળી જ્યારે આવું સત્યજ્ઞાન પ્રગટ થાય છે ત્યારે ઇન્દ્રિયોના વિષયો અને ભોગવિલાસો તથા વ્યસનો અને બીજાં હાનીકારક વર્તનો પરિમિત થઇ જાય છે, અને વિચારોમાં સત્વગુણની સાથે ખાનપાનમાં પણ સાદાઇ આવી જાય છે. ટુંકમાં ઉપાસનાથી મનની શાન્તિ અનુભવાય છે તેની સાથે આરોગ્ય પણ મેળવી શકાય છે. જ્યાં ઇશ્વર છે ત્યાં આરોગ્ય પણ છે. સદ્વર્તનની સાથે શરીરની અને મનની શાન્તિના સેવનમાં આરોગ્ય અને આયુષ્ય રહેલું છે. ઉપાસનાથી માનસિક રોગો નાશ પામે છે અને મનની અસર તન ઉપર થઇ તનના રોગ પણ મટે છે માટે નાહી પવિત્ર વસ્ત્રોનું પરિધાન કરી દરેકે પોતપોતાના ધર્મના નિયમ પ્રમાણે ઉપાસના કરવી.

લેપ વિધિ.

ન્હાયા બાદ શરીરે સુગંધી વસ્તુના લેપ કરવાથી અનેક લાભ થઇ શકે છે. **ભાવપ્રકાશમાં** લખે છે કે " શિયાળામાં કેસર, ચંદન અને કાળું અગર ત્રણેને ભેગાં કરી લેપ કરવો કારણકે તે લેપ ગરમ છે અને વાયુ તથા કફને મટાડે છે. ઉનાળામાં ચંદન, કપુર અને વાળાને ભેળાં કરી તેનો લેપ કરવો કારણ કે તે લેપ ઠંડો અને અતિ સુગંધી છે. ચોમાસામાં ચંદન, કેસર અને કસ્તુરી ભેળાં કરીને તેનો લેપ કરવો કારણકે તે લેપ ગરમ નથી તેમ ઠંડો પણ નથી. લેપ કરવાથી તરસ, મૂર્છા, દુર્ગંધ, પસીનો અને બળતરા મટે છે, અને ભાગ્યશાળીપણું, તેજસ્વીપણું, ચામડીનો સુંદર વર્ણ, ઉત્સાહ તથા બળ આવે છે અને મન પ્રસન્ન રહે છે."

લેપ કરવાના અનેક ફાયદા આપણા માર્ગદર્શક પ્રાણાચાર્યોએ બતાવેલા છે પરંતુ હાલમાં લેપવિધિ બહુ હસ્તિમાં જોવામાં આવતો નથી. લેપ વિધિના સ્મારક તરીકે આજે જુદા જુદા સંપ્રદાયના લોકો ફક્ત કપાળના અગ્ર ભાગમાં નહિ જેવું નિશાન–ટીલડી પોતે અમુક સંપ્રદાયના છે તે બતાવવા પુરતું કરે છે પણ આથી લેપવિધિમાં બાતાવ્યા લાભ મેળવી શકાતા નથી. લેપ કરવો–તિલક

કરવું એ એક જાતનું ધર્માંધપણું છે એવું આજના પાશ્ચાત્ય કેળવણી પામેલા કેટલાક યુવકો માનવા લાગ્યા છે તે પણ ઈષ્ટ નથી.

લેપ કોણે ન કરવો—વગર ન્હાએલાએ, તાવવાળાએ, ઝાડાના દરદીએ, નેત્ર રોગવાળાએ, કર્ણરોગ વાળાએ, વાયુના દરદ વાળાએ, આફરો ચઢયો હોય તેણે અને અજીર્ણવાળા દરદીએ લેપ કરવો નહિ કારણકે તેને લેપ હિતકરતા નથી.

પુષ્પમાળા પરિધાન વિધિ—આયુર્વેદમાં સુગંધી પુષ્પ તથા પત્રના હાર પહેરવાથી થતા નીચેના લાભો જણાવ્યા છે. "સુગંધી હાર પહેરવાથી કાન્તિ વધે છે, પાપ ટળે છે, લક્ષ્મી વધે છે અને ઉત્સાહ વધે છે." પુષ્પ પોતેજ ખુશબોદાર, રંગીન, મનોહર અને સ્વચ્છ હોવાથી તેની સુગંધ અને દેખાવથી મન પ્રસન્ન રહે તેમાં નવાઈ નથી. ખુશબોદાર પુષ્પ સુંઘવાથી ઘ્રાણેન્દ્રિય તૃપ્ત થઈ મગજને તર કરે છે અને તેથી બેચેની દુર થાય છે અને આનંદનો અનુભવ કરી શકાય છે. પુષ્પનો ખરો શોખ-અગાઉ આપણા દેશમાં હતો. આજે તો લગ્ન વગેરે માંગલિક પ્રસંગે અને દેવ સેવામાં તેનો ઉપયોગ થાય છે. જાપાનમાં આજ પણ બાળક જન્મે છે ત્યારથીજ તે પુષ્પની ખરી ખુબી પીછાણતાં શીખે છે.

દુધ-ચા-નાસ્તો.

સવારમાં ઉપાસનાદિ ક્રિયા આટોપ્યાબાદ સ્વસ્થ ચિત્તે પ્રકૃતિ અને સ્થિતિના પ્રમાણમાં દુધ પીવું. જેઓની સ્થિતિ સારી હોય તેઓએ બની શકે તો એકવર્ણી ગાયનું તરતનું દોહેલું ફીણ સોતું દુધ પીવું. જો તેમ ન બની શકે તો દુધમાં થોડું પાણી મીલાવી તે પાણી બળી જાય ત્યાં સુધી દુધને ઉકાળી તેમાં થોડી સાકર તથા ઘી નાખી પીવું. દુધ પીવાનો સમય ભોજનની પહેલાં ૨ થી ૨॥ કલાક પહેલાં હોવો જોઇએ. દુધ ધીમે ધીમે ચૂસી ચૂસીને અને દરેક ઘુંટડો મ્હોંમાં સારી પેઠે હલાવી હલાવીને પીવું એજ સત્વર લોહીને કરવા વાળું છે. આ પ્રમાણે દુધ પીવાથી શરીરમાં કાન્તિ તથા

બળની વૃદ્ધિ થાય છે, શરીર પુષ્ટ થાય છે, મન ઉત્સાહમાં રહે છે અને દિવસના કામકાજમાં આનંદ આવે છે.

રોગચાળો અને દુધ—જ્યારે રોગચારો ચાલતો હોય ત્યારે તો ભૂખ્યા પેટે કદિ બહાર ન જવું. બહાર જતા પહેલાં થોડો નાસ્તો તથા દુધ લેવાં એ હિતકર છે. તેવા સમયમાં દુધ ચોકખું મેળવવા તથા તેને બરાબર ઉકાળીને જંતુ રહિત કરવા ખાસ કાળજીવાળા થવું કારણ કે નહિ તો દુધ મારફત જે પ્રકારનો રોગચારો ચાલતો હોય તેનાં જંતુ ફેલાવાનો વિશેષ સંભવ રહે છે.

દુધના સામાન્ય ગુણ—દુધ મીઠું, ઠંડું, પિત્તહર, પોષણકારક, દસ્ત સાફ લાવનાર, વીર્યની વૃદ્ધિ કરનાર, બળ આપનાર, બુદ્ધિ વધારનાર, જુવાનીને ટકાવી રાખનાર, આયુષ્યને વધારનાર, રસાયનરૂપ અને ભાંગેલાં હાડકાંને સાંધનાર છે. સ્ત્રી સેવનથી અતિક્ષીણ થએલાને અને જખમીને દુધનો નિત્યનો ઉપયોગ આશિર્વાદ સમાન છે. દુધ પીવાથી આટલા બધા લાભ મેળવી શકાય છે છતાં ચા કે જેમાં દુધના ૧૦૦ મા ભાગ જેટલા ગુણો પણ નથી તે પીવાનો ચાલ અતિ સામાન્ય થઇ પડયો છે એ શું ઓછું શોકપ્રદ છે? દુધ પીવાનો ચાલ્યો ગએલો પુરાણો શોખ પાછો ફરી જીવન પામે એ ઇષ્ટ છે.

ચા–કોફી–કોકો—દુધનું સ્થાન આજે ચા, કોફી અને કોકાએ લીધું છે. જેઓ ચા કોફી પીએ છે તેઓ તો તેના ગુલામ બની ગયા છે. સવારમાં બીછાનું છોડતાં વેંતજ દિનચર્યાની બીજી બધી અગત્યની ક્રિયાઓ કર્યા સિવાય ઉની બળબળતી ગરમાગરમ ચા ન પીએ તો તેમને ચેનજ ન પડે. કેટલાકને તો ચા પીએ ત્યારેજ મળ દેવતા પ્રસન્ન થાય. તેમને ચા એજ સર્વસ્વ જણાય છે; પણ ચાએ હિંદુસ્તાન દેશને કેટલો પાયમાલ કર્યો છે તેનો તો સૂક્ષ્મ વિચાર કરવાથી માલમ પડે. ચા અને કોફીમાં તમાકુ, દારૂ તથા ભાંગ વગેરે ચીજોના જેટલો કેફ નથી એ ખરી વાત, પરંતુ ચા,

કોફી દુષિત છે અને માણુસને પૈસે ટકે નીચોવી નાખવાવાળી અને પાચનશક્તિને મંદ કરવાવાળી છે એમ તો કહ્યા સિવાય ચાલેજ નહિ. આ વસ્તુમાં પણુ અમુક પ્રકારનો કેફ તો રહેલો છે કારણુકે અમુક નિયમ વખતે ચા ન પીવાય તો આળસ આવે, મન અસ્વચ્છ બને અને બેચેની ઉત્પન્ન થાય છે એ તેનો પ્રત્યક્ષ પુરાવો છે.

ચા કોફીનો વપરાશ આજ થોડાજ વર્ષોમાં બહુ વધી પડયો છે. પહેલાં ચાનો ઉપયોગ કોઇ કોઇ વખતે દવા તરીકે થતો. વિદ્વાનોએ કેટલાક અખતરા એકલા ચા ઉપર રહીને કરી જોયા છે તો તેમને માલમ પડયું છે કે તેમાં લોહીને વધારનારી ચીજ બીલકુલ છે નહિ. ચીન તથા ઇંગ્લાંડ જેવા ભેજ અને શીત પ્રધાન દેશમાં કદાચ ચા પીવાની જરૂર પડે પણુ આપણો હિંદુસ્તાન ગરમ મુલક છે અને તેથી આપણા દેશમાં ચા પીવાની અગત્યતા કંઇપણુ નથી. ફક્ત દેખાદેખીને લીધેજ તે આવકાર દેવા યોગ્ય બની છે, તો જે ચીજ કંઇપણુ ફાયદો ન કરતાં નુકસાન કરતી હોય તેનો ત્યાગ તરત કરવો જોઇએ. આજે કેટલાક મજુરો અને ગાડીવાળાઓ ફક્ત ચા ગાંઠીઆ ઉપરજ પોતાનું ગુજરાન ચલાવે છે. તે લોકોને ચા કોફીના ગેરફાયદા સમજાવવાની જરૂર છે. જેટલા પૈસા ચામાં વપરાય છે તેટલા પૈસાનું દુધ પીવામાં આવે તો તેથી ઘણો લાભ થાય.

નાસ્તો—ચાની સાથે નાસ્તો કરવાનો ચાલ ઘણે ઠેકાણે જોવામાં આવે છે. જે લોકો બપોરના મોડા મોડા જમે છે તેને અને મજુરોને કદાચ સવારમાં નાસ્તાની જરૂર પડે પણુ તે સિવાય જે લોકો ૧૦–૧૧ વાગે જમવાની ટેવવાળા છે તેને માટે નાસ્તો નકામો છે. સવારમાં નિત્યની થોડીએક ક્રિયાઓ કર્યા બાદ તરત નાસ્તો કરવાથી પાચન શક્તિ બગડે છે અને તેમાંથી અજીર્ણ થઇ અનેક રોગને લાયક શરીર બને છે. ઇંગ્લાંડ જેવા શીત પ્રધાન દેશમાં સવારમાં નાસ્તાની જરૂર કદાચ ભલે હોય પરંતુ આપણે ત્યાં તો તેની જરૂર નથી.

નાસ્તામાં આજે વાસી સેવ, ગાંઠીઆ, ભજીયાં, મમરા, તળેલી દાળ, પુરી વગેરેનો વપરાશ બહુ વધી પડયો છે, કોઇ ઠેકાણે વાસી ખાખરા અને ઘણા દિવસના બનેલા બીસ્કીટ તથા પાઉં અને તેની સાથે ગરમા ગરમ ચા નાસ્તા તરીકે હાજર હોય છે. જે લોકો ક્ષુધાનો વિચાર કર્યા વગર નાસ્તો કર્યા કરે છે તેઓ પોતાની હોજરીનું સત્યાનાશ વાળે છે. વારંવાર ઠાંસવાની ટેવથી તેઓ રોગને જન્મ આપે છે અને મૃત્યુને તેના વખત પહેલાં આવવા આમંત્રે છે. ઇંગ્લાંડ જેવા દેશ માટે પણ **મી. ફ્લેચર** નામનો એક વિદ્વાન કહે છે કે "નાસ્તાપાણી બીન જરૂરી અને ધિક્કારવા યોગ્ય છે. બપોર સુધી શરીરને કંઇ પણ ખોરાકની જરૂર પડતી નથી. બપોરે ખાવું અને તે પણ એક વખત ખાવું. આથી તંદુરસ્તી બહુ સારી રહે છે એવો મને અનુભવ થયો છે છતાં જરૂર પડે તો સાંજે થોડું ખાવું." કદાચ કોઇ કારણસર કોઇ વખતે વહેલી ભૂખ લાગી હોય કે મુસાફરીમાં ભોજનની વ્યવસ્થા થઇ શકતી ન હોય તે વખતે નાસ્તાપાણી આવકારદાયક થઇ પડે ખરાં. નાસ્તામાં મળી શકે તો લીલાં ફ્રુટનો ઉપયોગ કરવો એ હિતકરતા છે.

તૃતીય પરિચ્છેદ.

મધ્યાન્હ ચર્યા.

शरीरे जायते नित्यं वाञ्छा नृणां चतुर्विधा ।
बुभुक्षा च पिपासा च सुषुप्सा च रतस्पृहा ॥

भावप्रकाश.

મધ્યાન્હ સમયમાં સૌથી અગત્યનું અને પ્રથમ કાર્ય ભોજન કરવાનું છે. માણસને નિત્ય ચાર પ્રકારની ઇચ્છા કુદરતી રીતે થયાં કરે છે. ૧. ભોજન કરવું, ૨. પાણી પીવું, ૩. સુવું અને ૪. કામેચ્છા. તેમાં જો ભુખ લાગે ત્યારે ખાવામાં ન આવે તો શરીર ત્રુટવા

લાગે, અરૂચિ પેદા થાય, શ્રમ પડયેા હેાય તેવું જણાય, નિદ્રા આવતી હેાય તેવું જણાય, આંખેા નબળી પડે અને બળનેા ક્ષય થવા લાગે છે માટે મધ્યાન્હ સમયે ભુખ લાગે ત્યારે પ્રથમ જમવા માટે પ્રવૃત થવું.

ભેાજન વિધિ.

ભેાજન ક્યારે કરવું, કેટલું કરવું, કેવી રીતે કરવું અને શું શું ખાવું ઇત્યાદિ અનેક બાબતનેા વિચાર ભેાજનમાં કરવાનેા છે. લુચ લુચ કાચું પાકું અન્ન જ્યારે ત્યારે ખાઇ લેવું તેનાથી ભેાજન કરવાનેા ઉદ્દેશ પાર પડતેા નથી. જીંદગીનેા મેાટેા આધાર આપણે જે પ્રકારનું અને જેવી રીતે ભેાજન કરીએ છીએ તે ઉપર છે. ભેાજન કરવાના નિયમથી આપણા લેાકેા બહુ અજ્ઞાન છે, અને આપણા દેશમાં દુઃખ દરદેાનેા જે વધારેા જોવામાં આવે છે તેનું પણ તેજ કારણ છે.

ભેાજન કરવાનેા ઉદ્દેશ—ભેાજન કરવાનેા મુખ્ય ઉદ્દેશ શરીરને ટકાવી-જીવતું રાખવાનેા છે. જેમ બળતણ, હવા તથા પાણી વગર એન્જીન ચાલતું નથી તેમ ખેારાક, પાણી તથા હવા વગર આ શરીર એન્જીન પણ ટકી શકતું નથી. આપણા શરીરમાંથી મળ, મૂત્ર, પસીનેા વગેરે જે નીકળ્યા કરે છે તે શરીરનેા ક્ષય કહેવાય છે. આવેા ક્ષય પ્રતિક્ષણ થયાજ કરે છે. તે ક્ષયની પુરતી આપણે જે ખેારાક, હવા તથા પાણી લઇએ છીએ તે વતી થાય છે. જેમ માણસ વધારે મહેનતનું કામ કરે તેમ તેને વધારે ઘસારેા લાગે અને તેથી તેને ખેારાક પણ વધારે ખાવેા પડે. બેાલવામાં, ચાલવામાં, વાંચવામાં અને આંખનાં મટકાં મારવા જેવી ક્રિયામાં પણ શરીરના દરેક ભાગમાંથી રજકણેાનેા નિરંતર પળે પળે નાશ થયા કરે છે અને તેની જગ્યાએ નવાં રજકણેા આવ્યા કરે છે. પાશ્ચાત્ય વિદ્વાનેાએ એવી ગણત્રી કરી છે કે દર સાત વરસે આપણા શરીરનું ખેાખું નવુંજ બંધાય છે, એટલે કે દર સાત વરસ પહેલાંના

આપણા શરીરનાં હાડકાં, માંસ, લોહી વગેરે ઘસાઇને નાશ પામી જાય છે અને તેની જગ્યા નવાં રજકણોથી બંધાએલ હાડકાં, માંસ, લોહી વગેરે લેછે. જો આપણે ખોરાક ન ખાઇએ તો નવાં રજકણો થઇ ન શકે અને તેથી શરીરનો નાશ વહેલો થઇ જાય. ખોરાક વગર થોડા મહિનાઓ, પાણી વગર થોડા દિવસો અને હવા વગર થોડી કલાકો આપણે જીવી શકીએ.

ભોજનનો સમય—જુદા જુદા દેશમાં ભોજન કરવાનો સમય જુદો જુદો હોય છે. જેમ દેશના રીતરિવાજ ઉપર ભોજનના સમયનો આધાર છે તેમ નોકરી અગર ધંધા ઉપર પણ જમવાનો આધાર છે; પણ ભોજનના ખરેખરા સમયનો આધાર તો ક્ષુધાના ઘંટ ઉપર છે. ખરી ભૂખ લાગે ત્યારે અવશ્ય જમવું કારણ કે **ભાવ પ્રકાશમાં** તે વિષે લખેલ છે કે "ભોજનની ઇચ્છા થાય એટલે ભૂખ લાગે ત્યારે ન જમવાથી શરીર ત્રુટવા લાગે અને અરૂચિ તથા શ્રમ લાગે, નિદ્રા જેવું આળસ આવે, આંખો નબળી પડે, ધાતુ બળવા લાગે અને બળનો ક્ષય થવા લાગે. જે માણસ ભૂખ્યો છતાં જમતો નથી તેના શરીરનો જઠરાગ્નિ જેમ લાકડાં ખુટી જવાથી અગ્નિ મંદ પડી જાય છે તેમ અનાજના અભાવે મંદ પડી જાય છે. જઠરાગ્નિ આહારને પચાવે છે પણ જો તે ન મળે તો વાત, પિત્ત તથા કફ દોષોને પકાવે છે, દોષનો ક્ષય કર્યા બાદ ધાતુને પચાવે છે અને ધાતુનો ક્ષય કરી લીધા બાદ પ્રાણનો પણ ક્ષય કરે છે, માટે આહાર કે જે સંતોષ આપનાર, તત્કાળ બળ દેનાર, દેહને નિભાવી રાખનાર, સ્મૃતિ, આયુષ્ય, શક્તિ, વર્ણ, તેજ, સત્વ અને શોભાને વધારનાર છે તે દેશ, કાળ તથા પ્રકૃતિનો વિચાર કરીને સવાર સાંજ બે વખત કરવો." વેદમાં પણ લખેલ છે કે સવાર અને સાંજ એમ બે વખત ભોજન કરવું. સવારમાં જમવું તેનો અર્થ એવો છે કે પહેલો પહોર વિત્યા બાદ બીજા પહોરમાં જમવું. કારણ કે બીજા પહોરમાં જમવાથી રસની ઉત્પત્તિ

થાય છે અને બે પહોર મુકી દઇને જમવાથી બળનો ક્ષય થાય છે. જમવાનો ખરો સમય તો ખરી ભૂખ લાગે તેજ છે.

ખરી ભૂખ ક્યારે સમજવી ?—ઘણા માણસો ખરી ભૂખ અને ખોટી ભૂખમાં સમજતા નથી. જમવાનો વખત થાય ત્યારે તેઓને ભૂખ લાગી જાય છે, પછી ભલે સવારમાં ચા અને નાસ્તાથી પેટ ખીચો ખીચ ઠાંસ્યું હોય. ભોજનનો સમય થાય અને ભાણું પીરસેલાં દેખે એટલે તેમને ભૂખ લાગી હોય એમ સમજાય છે. આમાં તેઓ ઘણી વખત છેતરાય છે. ખરી ભૂખ ત્યારેજ લાગી સમજવી કે જ્યારે રસ, દોષ અને મળ પાકી જાય. ભૂખ લાગવાનો આજ ખરો સમય છે. જ્યારે ઓડકાર સાફ આવે, ઉત્સાહ વધે, પવન આદિ વેગને યોગ્ય રીતે છોડી શકાય, શરીરમાં હલકાપણું આવે, ભૂખ અને તરસ લાગે ત્યારે જાણવું કે રસ, દોષ અને મળ પાકી ગયો છે અને અગાઉ લીધેલો ખોરાક પચી ગયો છે. **વાગ્ભટ્ટમાં** લખેલું છે કે "જ્યારે ઝાડો અને પેશાબ સાફ ઉતરી ગએલ હોય, હૃદય સારી રીતે નિર્મળ હોય, અનુલોમવાયુ ચાલતો હોય, વાતાદિ દોષ પોતપોતાને સ્થાને ચાલતા હોય, ઓડકાર શુદ્ધ આવતા હોય, બરાબર ભૂખ લાગી હોય, જઠરાગ્નિ પ્રદીપ્ત થએલ હોય અને દેહમાં બધી ઇન્દ્રિયો સ્વસ્થ હોય અને શરીર હલકું હોય ત્યારે જમવું."

ખોટી ભૂખમાં જમવાથી થતી હાની—ખરી ભૂખ લાગી ન હોય અને હજુ તો આગલા દિવસનો ખાધેલો ખોરાક પચ્યો પણ ન હોય તેવે વખતે જમવાથી અજીર્ણ, ઉલટી, કોલેરા, મરડો અને લોહી વિકારના તથા અજીર્ણના અનેક પ્રકારના રોગ ઉત્પન્ન થાય છે; કારણ કે કાચી ભૂખમાં ખાવાથી રસ કાચો રહી જાય છે, દોષ જામી જાય છે; અને મળનો પાક થતો નથી. તે માટે **સુશ્રુતાચાર્યે** પણ લખ્યું છે કે "ભૂખ લાગ્યા વગર જે માણસ જમે છે તે માણસ શરીરે મજબુત હોય તોપણ અનેક વ્યાધિને પામે છે અગરતો મરણને શરણ થાય છે," કેટલાક માણસો નક્કી કરેલે

સમયેજ જમે છે તે ઘણી સારી વાત છે પણ તેમાંએ બુદ્ધિ વાપરવાની જરૂર છે, કારણ કે નિયમિત વખતે જમવા છતાં કેટલીક વખત ઉજાગરા, ચિન્તા, હવા કે પાણીના ફેરફારને અંગે આગલા દિવસનું ખાધેલું બરાબર પચતું નથી માટે તેવા વખતમાં પણ જમવાનો નિયત કરેલો વખત આવે ત્યારે જમવું એ નુકશાનવાળું છે.

ભોજન કરવાનું સ્થાન—ભોજન કરવાનું સ્થાન એવું ન હોવું જોઇએ કે ત્યાં બેસવાથી મન સુગાય અને ખાદ્ય પદાર્થ ભાવે નહિ. જે અનાજ પ્રસન્ન ચિત્તથી ખવાય છે તે જલદી પચી જાય છે અને તેમાંથી લોહી પણ જલદી બને છે. માટે જમવાનું સ્થળ સ્વચ્છ અને સુંદર હોવું જોઇએ ભોજન કરવાના સ્થાન વિષે મહર્ષિ સુશ્રુતાચાર્ય લખે છે કે "ભોજન કરવાનું સ્થાન એકાંત, રમણીય, સુગંધી પુષ્પોની રચના વાળું, સપાટ અને રજ ન પડે તેવું તથા શુભ અને પવિત્ર હોવું જોઇએ." ભોજન કરવાના સ્થળનો પણ આટલો બધો વિચાર કરવા તે મહર્ષિએ ફરમાવેલું છે. એક બાજુ ધુમાડો થતો હોય, બીજી બાજુ માખીઓ મણમણતી હોય, ત્રીજી બાજુ નાનાં બાળકોની વિષ્ટા પડી હોય અને જમવાની જગ્યા રજથી ભરેલી હોય તેવા સ્થાનમાં જમવા બેસવાથી કેટલા રસથી, રૂચિથી અને સ્થિરતાથી ખાઇ શકાય તેનો વિચાર વાચકોએજ કરી લેવો. અને જયાં રૂચિથી ખવાતું નથી ત્યાં અનાજનું લોહી પરિપૂર્ણ રીતે થતું નથી એ દેખીતું છે.

ભોજન માટે વાપરવાનાં પાત્રો—ખાવા પીવાના વાસણો સ્વચ્છ અને ચકચકિત હોવાં જોઇએ. વાસણો વાપરતાં પહેલાં તેને લુછવાનું ભુલવું નહિ. એક માણસના પીધેલાં અગર ખાધેલાં વાસણ બીજા માણસને ન આપવાં, કારણ કે તેથી એક માણસના રોગના જંતુઓ તે વાસણ દ્વારા બીજા માણસના શરીરમાં ફેલાય છે. જુદી જુદી ધાતુઓમાં વાસણોમાં જુદા જુદા ગુણ રહેલા છે. તે વિષે **ભાવપ્રકાશમાં** નીચે પ્રમાણે લખે છે:—

સુવર્ણનું પાત્ર—જમવા માટે સુવર્ણનું પાત્ર હોય તો તે પથ્ય છે, વાત પિત્તાદિ દોષોને હરનાર છે અને નેત્રને બળ આપનાર છે.

રૂપાનું પાત્ર—હોય તો તે પિત્તને મટાડે છે, આંખને બળ આપે છે અને કફ તથા વાયુને પેદા કરે છે.

ત્રાંબાનું પાત્ર—પાણી પીવાને માટે ઉત્તમ છે.

પિત્તળનું વાસણ—વાયુ અને ગરમી કરે છે અને પેટના કૃમિ અને કફને ટાળે છે.

કાંસાનું વાસણ—બુદ્ધિ વધારે છે, રૂચિ ઉત્પન્ન કરે છે અને લોહી તથા પિત્તને સાફ કરે છે.

લોઢાનું અગર કાચનું પાત્ર—સોજા તથા ફીકાપણાને મટાડે છે, બળ વધારે છે અને કામળાના રોગને મટાડે છે. તેથી જમવા માટે તે વાસણ સારાં છે.

પથરા તથા માટીનાં વાસણ—આ વાસણમાં જમવાથી લક્ષ્મી જતી રહે છે. પીવાને માટે આ વાસણ સારાં છે.

લાકડાનું વાસણ—રૂચિ ઉત્પન્ન કરે છે અને કફ પેદા કરે છે.

પાંદડાનું વાસણ—રૂચિ ઉત્પન્ન કરનાર, અગ્નિને પ્રદીપ્ત કરનાર તથા ઝેર અને પાપને મટાડનાર છે.

સ્ફટિકનાં પાત્ર—આ વાસણો પવિત્ર અને ઠંડાં છે.”

આ પ્રમાણે પાત્રોના ગુણ દોષ સમજી પોતાની પ્રકૃતિ અને સ્થિતિનો વિચાર કરી પોતાને જે જાતનાં વાસણ અનુકુળ પડતાં હોય તે વાપરવાં. પાત્ર ગમે તેવું હોય પણ તેની સ્વચ્છતા વિષે પુરતી દરકાર રાખવાની છે. સોનાનું પાત્ર હોય પણ જો તે સ્વચ્છ અને સાફ કરેલું ન હોય તો તેમાં જમતાં મન નારાજ થશે; અને પિત્તળ અગર તો પાંદડાનું પાત્ર હશે પણ જો તે સાફ અને સ્વચ્છ હશે તો તેમાં જમતાં ઓર આનંદ આવશે.

ભોજન કરવા કેવી રીતે બેસવું—જમવા બેસવામાં સૌએ પોત પોતાનો શિષ્ટાચાર પાળવો કારણ કે તેમાં પણ આરોગ્યતાના ઉંડા મુદ્દાઓ રહેલા હોય છે. ભોજન કરવા જે લોકો નીચે પાટલા પર બેસતા હોય તેમણે પલાંઠી વાળી સીધા ટટ્ટાર બેસી જમવાનો આરંભ કરવો. બહુ વાંકા વળીને જમવાથી હોજરી વગેરે અવયવો દબાય છે અને તેથી તેને અનાજનો સંગ્રહ કરવામાં અને પચાવવામાં બહુ મુસ્કેલી નડે છે. પાશ્ચાત્ય પદ્ધતિ પ્રમાણે જે લોકો ટેબલ ખુરશીનો ઉપયોગ કરતાં શીખ્યા હોય તેમણે પણ સીધા જ બેસવું. જે લોકો બહુ નીચા નમીને ખાય છે તેઓ ઘણે ભાગે અજીર્ણના દરદ વાળા હોય છે. જમવા બેસતી વખતે નોકરી, ધંધા અગર તો બીજી સાંસારીક ઉપાધી કરવી નહિ; પરંતુ પ્રસન્ન ચિત્ત રાખીને જમવા બેસવું. **વાગભટ્ટજી** ભોજનની બાબતમાં લખે છે કે "યોગ્ય સમયે સ્નાન કરીને હાથ, પગ અને મુખ ધોઇને, પિતૃ, દેવ, અતિથી બાળક અને ગુરૂજનોને જમાડયા પછી પોતાનાં પાળેલાં પશુઓ જેવાં કે ગાય, ઘોડા, બળદ ઇત્યાદિની તપાસ કરીને ઉપર કહેલ પ્રમાણે પવિત્ર એકાંત સ્થાનમાં મને આ માફક આવશે કે નહિ તેનો વિચાર કરીને કોઇની પણ નિંદા કર્યા વગર કંઈ પણ બોલ્યા વગર, જમવામાં જ ચિત્ત રહે તેવી રીતે પોતાના ઇષ્ટ મિત્રને સાથે બેસાડીને ભોજન કરવા બેસવું." ભોજન કરવામાં કેટલા બધા નિયમમાં રહેવાની જરૂર છે એ વૈદ્યવર્ય **વાગભટ્ટજીએ** સારી રીતે સમજાવ્યું છે.

ખાવાનું અન્ન કેવું હોવું જોઇએ—ખાવા માટેનું અન્ન કેવું હોવું જોઇએ તે વિષે **સુશ્રુતમાં** લખે છે કે "સારી રીતે પકાવેલું અને જેનો ગંધ, રસ, સ્પર્શ તથા વર્ણ પ્રિય લાગે તેવું અન્ન હોવું જોઇએ. વળી મનને પ્રિય લાગે એવા વઘાર અને સંસ્કારોથી તૈયાર કરેલું, પથ્ય તથા પ્રિય રસો વાળું, ગંધથી, વર્ણથી અને સ્પર્શથી પણ પ્રિય લાગે તેવું, પવિત્ર, અત્યંત ઉનું

ન હોય તેવું અને તુરતનું પકાવેલું હિતકારી છે. ભોજન સાત્મ્ય, હલકું અને સ્નિગ્ધ તથા જેમાં દ્રવ પ્રધાન રૂપ હોય તેવું ઉષ્ણ જોઇએ." શું **સુશ્રુતાચાર્ય**ના આ વિચારો પ્રમાણે આજે કોઇ પણ માણસ પોતાના ભોજનની આ પ્રકારની દરકાર રાખે છે? આજે તો ખારૂં, ખાટું, તમતમું અને તીખાશવાળું ભોજન હોય તે ઉત્તમ ગણાય છે. અન્નના ગુણ કરતાં તેના સ્વાદ તરફ આજે વિશેષ લક્ષ આપવામાં આવે છે. આજે રોગો અને રોગીઓની સંખ્યામાં દિન પ્રતિદિન વધારો થતો જાય છે તેનું એક કારણ ભોજન વિષે રાખવામાં આવતી બેદરકારી પણ છે.

ખોરાક કેવો ન ખાવો—તે વિષે પણ મહર્ષિ સુશ્રુતાચાર્ય લખતાં ભુલ્યા નથી." જે અન્ન ચોકખાઇ વગરનું હોય, દુષ્ટ ઉચ્છિષ્ટ, કાંકરી વાળું, તણુસલાં વાળું, ઢેફા વાળું, જેના ઉપર અરૂચિ થતી હોય તેવું, વાસી રહેલું, ઘણીવાર સુધી પડયું રહેલું હોય તેવું, સ્વાદ વગરનું કે સડેલું હોય તે અન્ન છોડી દેવું. જે અન્ન રંધાયા પછી ઘણા વખત સુધી પડયું રહેલું હોય, કઠણ તથા ટાઢું થઇ ગએલ હોય, ફરીથી ઉનું કરેલ હોય, સીજેલું ન હોય કે બળી ગએલું હોય તે અન્ન સ્વાદિષ્ટ લાગતું નથી માટે તે ન ખાવું. વળી જે અન્નમાં એકલા ચોખાનો લોટજ આવતો હોય તે પણ ખાવું નહિ." આ સર્વ બાબતનો વિચાર આપણું ભોજન લેતાં પહેલાં કરવાનો છે. શ્રીમાન્ **વાગભટજી** પણ લખે છે કે "ખડ, વાળ, માખી ઇત્યાદિ જેમાં પડેલ હોય, ને ફરીને ઉષ્ણ કરેલ હોય, જેમાં શાક અને હલકાં અન્ન વધારે પ્રમાણમાં આવતાં હોય, જે અતિ ઉષ્ણ હોય અને અતિ ખારૂં હોય તે અન્ન ખાવું નહિ; તેમજ દહીંના કુચા, સુરકો, કાચા સુળા, અડદ, વાલ, સુકાં શાક વગેરે પણ ખાવાં નહિ." નોકરી અગર ધંધાના ગુલામો શું પોતાના ભોજન વિષે આ બધો વિચાર કરે છે? આપણા બૈરાંઓ પણ શું આ બાબતનું જ્ઞાન ધરાવે છે? જ્યાં સુધી આપણાં બૈરાંઓને

શિક્ષણ આપીને આ બધી વાતો સમજાવવામાં ન આવે ત્યાં સુધી આપણે સમજતા હોવા છતાં આરોગ્ય વર્ધક ભોજન મળી શકશે નહિ; કારણ કે રસોડાનો બધો કારભાર આપણા દેશમાં સ્ત્રીઓના જ હાથમાં હોય છે.

જમવાનો પ્રારંભ—જમવાના આરંભમાં જો મળી શકે તો મીઠું ચડાવેલ આદાની કાતરી ખાવી; કારણ કે તે હિતકારી અને અગ્નિને પ્રદીપ્ત કરનારી છે. તથા રૂચિકર અને કંઠ તથા જીભને સાફ કરનારી છે. લુણ એટલે સિંધાલુણ લેવું, કારણ કે સિંધાલુણ સ્વાદિષ્ટ, અગ્નિને દીપ્ત કરનાર, અન્નને પચાવનાર, હલકું, સ્નિગ્ધ, રૂચિકર, ટાઢું અને વીર્યને વધારનાર છે. વળી તે સુક્ષ્મ, આંખોને હિતકર અને વાત, પિત્ત તથા કફને હરનાર છે. આદુ જો કે તીખું છે પણ તેનો પાક મધુર છે તેથી તે વિરોધ કરતું નથી. આદુનો ગુણ ઝાડાના ગાંઠાને તોડનાર, ભારે, ગરમ, અગ્નિને દીપ્ત કરનાર, તીખું, પાકમાં મધુર, સૂક્ષ્મ અને વાયુ તથા કફને મટાડનાર છે; આથીજ ભોજનની શરૂઆતમાં સિંધાલુણ મિશ્રીત આદુની કાતરી ખાવાથી રૂચિ ખુલે છે.

ભોજનનો અનુક્રમ—જમતાં જમતાં પહેલાં શું ખાવું, વચમાં શું ખાવું અને છેવટે શું ખાવું તે વિષે **ભાવમિશ્ર** પંડીત લખે છે કે " ચિત્ત એકાગ્ર રાખીને પ્રથમ મધુર રસ, વચમાં ખાટો તથા ખારો રસ અને અન્તમાં તીખા, કડવા અને કષાય રસ જમવા. ફળમાં દાડમ પ્રથમ ખાવાં અને કેળાં તથા કાકડીનો ત્યાગ કરવો. કમળના કંદ તથા અન્ય કંદ અને શેલડી વગેરે પ્રથમ ખાવાં, લોટમાં ભારે પદાર્થો અને પવા ખાવા હોય તો તે આરંભમાં થોડા પ્રમાણમાં ખાવાં. તે વસ્તુ ભોજનને અંતે કદિ પણ ન ખાવી. ઘીની સાથે પ્રથમ કઠણ પદાર્થ ખાવા, ત્યાર બાદ કોમળ પદાર્થનું ભક્ષણ કરવું અને છેવટે દ્રવ રૂપ પાતળા પદાર્થ ખાવા. આ પ્રમાણે ભોજનનો ક્રમ જાળવી રાખવાથી અજીર્ણ થતું નથી અને તેથી રોગો

પણ થતા નથી. પ્રથમ શાકની સાથે રોટલો, રોટલી, પુરી, લાડુ વગેરે ખાવાં, વચમાં દાળની સાથે કોમળ ભાત ખાવા અને છેવટે દહીં, છાસ, કઢી અગર દુધ રૂપી દ્રવ પદાર્થો ખાવા. બહુ જ ગળ્યા પદાર્થો હોય તો પ્રથમ સૌથી ગળ્યા, પછી ઓછા ગળ્યા એ પ્રમાણે ખાવા. બહુ ઉનું નહિ તેમ બહુ શીત પણ નહિ તેવું અન્ન આ પ્રમાણે જમવું. કારણ કે બહુ ઉનું અન્ન બળનો નાશ કરે છે અને ટાઢું કે સુકાઇ ગએલું અન્ન માંડ માંડ પચે છે. સ્વાદવાળું અન્ન ખાવાથી બળ તથા ઉત્સાહ વધે છે અને પુષ્ટિ મળે છે; તેમ સ્વાદ વગરનું અનાજ ખાવાથી મનનું અસ્વસ્થપણું, બળ તથા પુષ્ટિની હાની, બેચેની અને અસુખ ઉત્પન્ન થાય છે. પાણીથી પચપચતા પદાર્થો ખાવાથી ગ્લાની ઉપજે છે માટે તેવા પદાર્થો ખાવા નહિ અને ખાવા હોય તો યુક્તિથી ખાવા.

ભોજન કેવી રીતે કરવું—ભોજનનો અનુક્રમ જળવાય તેવી રીતે બહુ ધીમેથી નહિ તેમ બહુ ઉતાવળથી પણ નહિ એવી રીતે રૂચિ પ્રમાણે જમવું. એકના એક રસનું સેવન વારંવાર કદિ પણ ન કરવું. શાક તથા દાળનું ભોજન પણ વારંવાર ન કરવું. એક જ પ્રકારનો રસ બહુ ખાવો નહિ, તેમજ સઘળા રસો પણ પુષ્કળ ખાવા નહિ. પહેલાં એક રસનું પુરેપુરૂં સેવન કરી લેવું, ત્યાર બાદ બીજા રસનું સેવન કરવું એવી રીતે પણ ખાવું નહિ, તેમજ સઘળા રસો એકઠા કરીને પણ ખાવા નહિ. સારાંશ દરેક રસ અને દરેક પદાથ ખાવામાં મિત રહીને મધ્યમ પ્રકારે ભોજન કરવું.

જે અન્ન માત્રાથી અથવા દ્રવ્યથી ભારે હોય તેનો આહાર કરવો નહિ. પીવા કરતાં ચાટવાના પદાર્થો ભારે છે, ચાટવા કરતાં દાળભાત વગેરે ભારે છે, દાળભાત કરતાં રોટલા; રોટલી, લાડુ વગેરે ભારે છે માટે ભારે પદાર્થોથી ઓછી તૃપ્તિ કરવી, સાધારણ ભારે પદાર્થોથી સાધારણ તૃપ્તિ કરવી અને હલકા પદાર્થોથી જરૂર જોઇતી તૃપ્તિ કરવી, પણ કોઇ જાતના પદાર્થો વધારે પ્રમાણમાં ખાવા નહિ.

જે પદાર્થ પોતે દ્રવરૂપ હોય છતાં ભારે હોય તો તે માત્રાથી અરધો ખાવો જેમ કે દુધપાક, બાસુદિ ઇત્યાદિ. શુષ્ક પદાર્થને દ્રવ પદાર્થની સાથે ખાવા તેથી તેનું કઠણપણું મટીને પચવા યોગ્ય થાય છે. જો શુષ્ક અન્ન વારંવાર ખાવામાં આવે તો જઠરાગ્નિ તેને પચાવી શકતી નથી અને તેથી તે અન્ન પેટમાં પીડા રૂપે તથા આર્દ્રતા પામ્યા વગરનું રહીને તેનો ખાટો પાક થાય છે. જે માણસના આમાશયમાં પિત્ત હોય તે અતિ ખાટા પદાર્થો વધારે ખાય તો તે કાચા રહી જાય છે. વિરૂદ્ધ અન્ન પણ ખાવું નહિ કારણ કે તેથી જઠરાગ્નિ મંદ પડીને અનેક પ્રકારના રોગ ઉત્પન્ન થાય છે. જો દરેક પ્રકારના રસનો સ્વાદ લેવો હોય તો એક પ્રકારનો રસ ખાધા પછી કોગળા કરી જીભને સાફ કરી પછી બીજા પ્રકારનો રસ ખાવો આથી દરેક પ્રકારના ભોજનનો ખરો સ્વાદ જાણવામાં આવે છે.

ચાવી ચાવીને ખાવું—હાલના આ પ્રવૃતિમય જમાનામાં ખોરાક જેવી રીતે ચાવવો જોઇએ તેવી રીતે ચયાઇને ખવાતો નથી. જમવા બેસતી વખતે પણ નિરાંત મળી શકતી નથી. શ્રીમંતોને પોતાની પેઢી, ધંધા, નોકર ચાકર ઇત્યાદિની ઉપાધી હોય છે અને નોકર ચાકરને વખતસર પોતાની નોકરીએ પહોંચવાની તથા ઘર કામકાજની ઉપાધી હોય છે. આથી તેઓને ભોજન વખતે ખોરાકને બરાબર ચાવીને ખાવા માટે જોઇતો વખત મળતો નથી. કોઇ વખતે કદાચ પુરતો વખત મળે છતાં તેઓ ઉતાવળે કોળીઆ ગળી જવાની ટેવમાં એવા તો સપડાઇ ગયા હોય છે કે તેઓ નિરાંતે ખાઇ શકતા નથી. ખોરાક ઉતાવળે ખાવાની ટેવને લીધે જ અજીર્ણના દરદનો વધારો આજે જોવામાં આવે છે. આપણા આયુર્વેદમાં એક કોળીઓ ૩૦-૪૦ વખત ચાવવા લખે છે! જ્યારે મી. ફ્લેચર નામનો પાશ્ચાત્ય વિદ્વાન પણ તેને ટેકો આપે છે. ખોરાકને બરાબર ચાવવાથી તેની સાથે સેલીવા એટલે પાચક રસ ભળે છે અને તેથી જે પદાર્થને પચતાં વખત લાગતો હોય તે પણ જલદી પચી જાય

છે; to eat our Drink and to drink aur food. આવી રીતે ખાવું. સારાંશકે આપણા ખોરાકને ચાવી ચાવીને પાતળો પ્રવાહી જેવો બનાવી પછી જ ગળામાં ઉતારવો અને આપણા પીવાના પદાર્થો જેવી રીતે આપણે ચાવતા હોઇએ તેવી રીતે મ્હોંમાં હલાવીને ગળે ઉતારવા. જે માણસ બરાબર ચાવીને ખાય છે તેને ખોરાકનો કુદરતી સ્વાદ માલમ પડે છે અને તેને પોતાનું પેટ ભરવામાં ઘણો ઓછો ખોરાક જોઇએ છીએ. વળી બરાબર ચાવેલા ખોરાકમાંથી લોહી વધારે પ્રમાણમાં બને છે અને તેથી શરીરને પુષ્ટિ પણ વધારે મળે છે, હોજરી તથા આંતરડાંની હાલત સુધરેલી રહે છે, મળ બહુજ ઓછા પ્રમાણમાં નીકળે છે અને મળમાં બીલકુલ બદબો રહેતી નથી. ખોરાકને ચાવવાના આ સર્વ ફાયદા આપણે સમજવા જોઇએ.

ભોજનની માત્રા—કેટલું ખાવું તે વિષે દરેકને માટે એક ચોક્કસ વજન નજ હોઇ શકે; કારણ કે સ્ત્રી, પુરૂષ, બાળક અને વૃદ્ધ એ સર્વની પાચન શક્તિ એકસરખી હોઇ શકતી નથી. સરખી ઉમરમાં પણ પાચન શક્તિ એકસરખી હોતી નથી. કેટલું ખાવું તેનો આધાર રૂચિ, પાચન શક્તિ, પ્રકૃતિ અને વય ઉપર રહે છે. વિદ્વાનોએ એમ હિસાબ કરેલો છે કે માણસના વજનમાં દર દશ શેરે અઢી રૂપીઆભાર કાચું અનાજ તેના પોષણ માટે પુરતું છે. દાખલા તરીકે ત્રણમણના વજનના માણસને પોણો શેર કાચું અનાજ ખાવાને માટે પુરતી માત્રા કહેવાય.

જેટલી ભુખ તેટલું ખાવું—એજ ભોજનની યોગ્ય માત્રા છે. ભુખથી વધારે ખાવું નહિ તેમ ભુખ કરતાં ઓછું પણ ખાવું નહિ. મહર્ષિ વાગભટ્ટજી સાધારણ રીતે ખોરાકની માત્રા માટે લખે છે કે "પેટના ચાર ભાગ કલ્પવા અને તેમાંથી બે ભાગ ખોરાકથી ભરવા, એક ભાગ દુધ તથા પાણીથી ભરવો અને એક ભાગ વાત, પિત્ત તથા કફ વગેરે દોષોને માટે ખાલી રહેવા દેવે.

ખાધેલો ખોરાક બરાબર સુખેથી પચી જાય તેટલું પ્રમાણ ખોરાકનું સમજવું.

આહારમાં અતિ આગ્રહ—આપણામાં જમતી વખતે આગ્રહ કરવાનો રિવાજ સામાન્ય છે. બેચાર પરોણા કે મિત્રોની સાથે જમવાનો પ્રસંગ આવતાં સમસગરા આપીને રૂચિ કરતાં વધારે ખવડાવે છે. ખાનાર વ્યક્તિ પણ ખોટી શરમનો ભોગ થઇ પડી રૂચિ કરતાં વધારે ખાઇ જાય છે. આગ્રહ કરવાનો હેતુ જમવા આવનાર વ્યક્તિ શરમને લીધે કદાચ ભુખ્યો રહે તેથી તેની શરમ મુકાવવાનો છે પરંતુ તે હેતુ લક્ષમાં રાખ્યા સિવાય જમાડનાર વ્યક્તિ રૂચિ કરતાં પણ વધારે ખવડાવવામાં સંતોષ પામે છે. આ રીતે આગ્રહ કરીને જુઠો પ્રેમ બતાવવા જતાં તે માણસની હોજરી બગાડી તેના શત્રું થવાની ગરજ સારે છે. માટે ખવડાવવામાં અગર ખાવામાં અતિ આગ્રહને વશ થવું નહિ.

ભોજનમાં ચડસા ચડસી—કેટલીક વખત મિત્રોની મંડળીમાં અને નાતજાતમાં ભોજન પ્રસંગે ચડસા ચડસી થાય છે. "તમે આટલું ખાઓ તો હું આટલું વધારે લઉં" આ પ્રમાણે ચડસા ચડસીમાં ઉતરી પોતાની હોજરીને પાયમાલ કરવા મંડી પડે છે. ખાધા પછી અજીર્ણ અગર ઉલટી કે ઝાડા થશે તેનો વિચાર તે વખતે આવતો નથી. આવા માણસોએ સમજવું જોઇએ કે રૂચિ પ્રમાણે જમી રહ્યા પછી તેઓ જેટલું હોજરીમાં નાખે છે તે અનાજ નહિ પણ ઝેર નાખે છે. અનાજ ખાવાનો હેતુજ જીંદગી ટકાવી રાખવાનો છે; જો અનાજ ખાવાથીજ જીંદગી જતી હોય તો અનાજ ખાવાનો અર્થ કંઇજ રહેતો નથી. **ખાનપાનને ખાતર જીંદગી નથી પરંતુ જીંદગીને ખાતર ખાનપાન છે.** હોજરીમાં સમાઈ શકે તે કરતાં વધારે ઠાંસવાથી તે અન્ન અપક્વ રહીને તેનો સડો થાય છે અને તેમાંથી અજીર્ણ, ઉલટી, ખાટા ઓડકાર, લોહી વિકાર વગેરે રોગ થઇ આવે છે. માટે જમવામાં શરત અગર ચડસા ચડસીમાં કદિ ન ઉતરવું.

ભોજનમાં દેખાદેખી—કેટલાક લોકો જેમ પોતાની જીંદગીમાં પહેરવાશ વગેરેમાં બીજાનું અનુકરણ કરે છે તેમ ખાવા પીવામાં પણ દેખાદેખી કરે છે. પાડોશીને ત્યાં ભજીયાં, પુરી, ઢોકળાં, ઢેબરાં અગર મિષ્ટાન્ન થાય તો પોતાને ત્યાં પણ તેવું થવું જ જોઇએ. ઘરમાં છોકરાં માંદાં હોય અગર પોતાને અજીર્ણ થયું હોય અને પોતાની સ્થિતિ પણ સાધારણ હોય છતાં પોતાના શ્રીમંત પડોશીને ત્યાં બનતા માલપાણીનું અનુકરણ ન કરે તો વહેવારમાં મોટી ખામી આવે એમ તેઓ માને છે. આ સર્વ રૂઢીઓ સત્યાનાશ વાળનાર છે. દેખાદેખીથી પોતાનું કેટલું બધું બુરૂં થાય છે તેની સમજ કદાચ તત્કાળ ન પડે તો પણ લાંબે સરવાળે તો આ રિવાજ નુકસાન કર્યા સિવાય રહેતો નથી.

અકરાંતીયાપણું—કેટલાક લોકો ખાવામાં અકરાંતીઆપણું કરે છે કેમ જાણે કે અનાજ ફરી મળવાનું ન હોય! તેઓનું સૂત્ર એકજ હોય છે તે એ કે "પારકાના ઘરનું અનાજ અગર મિષ્ટાન્ન ફરી મળવાનું નથી માટે જ્યારે મળે ત્યારે ખૂબ હાથ મારવો." આમ માનવામાં તેઓ ગંભીર ભૂલ કરે છે અને ઠગાય છે. અતિ ખાવાથી હોજરી બગડીને આખા શરીરને બગાડે છે. અકરાંતીઆઓ ફક્ત પોતાનું પેટ જ બગાડતા નથી પણ પોતે માંદા પડીને પોતાના કુટુંબને બોજા રૂપ થાય છે. વળી ધનની ખુવારી થાય છે તે તો જુદી. વળી બહુ ખાનારાઓ પોતાના શરીરમાં અદૃશ્ય રીતે ધીમું ઝેર દાખલ કરે છે અને તેથી પોતાના પત્થર જેવા મજબુત શરીરનો ધીમો પણ સંગીન નાશ કરે છે.

ખાવામાં નકલ—આજની કહેવાતી સુધરેલી સમાજમાં પાશ્ચાત્ય દેશનું અનુકરણ ખાવા પીવામાં પણ થવા લાગ્યું છે. ઠંડા દેશના લોકોને અતિશય ઠંડીને લીધે પાચન સહજ થાય એ સ્વાભાવિક છે, અને તેથી તેઓ કદાચ સવારમાં ચા તથા નાસ્તો, બે કલાક પછી ભોજન, બપોરે ચા તથા નાસ્તો, સાંજે વાળુ ઇત્યાદિ

ચાર પાંચ વખતનું ખાધેલું પચાવી શકે પરંતુ આપણા ગરમ દેશમાં તો આ રિવાજ તંદુરસ્તીની પાયમાલીજ કરવાવાળો છે, ખાવાની બાબતમાં પણ યુરોપીઅનોની નકલ કરીને હિંદીઓ પોતાની હોજરીની દુર્દશા કરતાં શીખતા જાય છે. ટાઢને લીધે કપડાં પહેરીને ગોરા લોકો ટેબલ–ખુરશીપર બેસી છરી–કાંટાવતી ખાય છે પણ તેથી તેનું અનુકરણ હિંદુસ્તાનના ગરમ દેશમાં વસ્તા હિંદીઓને બંધ બેસતું નથી. આ અનુકરણથી તેઓ કંઇ વધારે પચાવી શકતા નથી. કદાચ સુધરેલ સમાજ આ ઢબે ખાવા પીવામાં પોતાને શ્રીમંત અને સુધરેલા ખપાવવા માંગતા હોય તો તેઓ સુધરેલ અને શ્રીમંત કરતાં દાંભીકમાં વધારે ખપે છે.

સવારમાં ચા, ચાની સાથે વાસી પાઉ કે બે–ચાર મહિના અગાઉનું બીસ્કીટ અગર એવીજ બીજી કોઇ ચીજ ખાવાનો ચાલ પરદેશીઓના આગમન પછીજ થયો છે. બપોરે પણ ચાની સાથે ગાંઠીઆ, ભજીયાં કે વાસી ખાખરા અગર પાઉ–બીસ્કીટ વગર નજ ચાલે, આવા કૃત્રિમ રિવાજમાં તેઓ પોતાને ભલે સુધરેલા માને અને આમ ખાવામાં તેઓને લહેજત આવતી હોય તેમ ભલે માને, પણ જો તેઓ પોતાના અંતઃકરણને પૂછી ખાત્રી કરશે તો માલમ પડશે કે આ રિવાજ દાખલ કરાવાવાળામાંથી સેંકડે ૯૯ ટકા કલેજાના દરદી હશે, તેમનાં પેટ તથા પડખાં સખત દાબતાં અવાજ થાય તેવાં, પવનથી ફુલેલાં તથા કબજીઅતનાં દરદવાળાં હશે. આ પરિણામ આહારના અનિષ્ટ અનુકરણનુંજ છે.

ભોજનમાં ભારે પદાર્થ—ભારે અનાજના ત્રણ પ્રકાર છે. ૧. માત્રા કરતાં વધારે ખાવાથી ભારે પડનાર, ૨. સ્વભાવથીજ ભારે પડનાર અને ૩, દળવા, રાંધવા આદિ સંસ્કારને લીધે ભારે પડનાર. આ ત્રણે પ્રકારના ભારે પદાર્થ મંદાગ્નિવાળાએ ખાવા નહિ. મગ આદિ હલકા પદાર્થો વજનમાં વધારે ખવાઇ જવાય તો ભારે પડે છે. અડદ જેવા પદાર્થો સ્વભાવથીજ પચવામાં ભારે છે અને

*અનાજને દળવા રાંધવા વગેરે સંસ્કારથી ભારે પડે છે.

આહારના ૭ પ્રકાર છે. ૧. ચૂસવા યેાગ્ય, ૨. પીવા યેાગ્ય, ૩. ચાટવા યેાગ્ય, ૪. જમવા યેાગ્ય, ૫. ખાવા યેાગ્ય અને ૬. ચાવવા યેાગ્ય. આમાં પહેલા કરતાં બીજો અને બીજા કરતાં ત્રીજો એમ ઉત્તરાેત્તર ભારે પદાર્થ છે. શેલડી અને દાડમ ચૂસવા યેાગ્ય, શરબત, સાકરનું પાણી, દુધ ઇત્યાદિ પીવા યેાગ્ય, શીખંડ, કઢી, રાબ આદિ ચાટવા યેાગ્ય (પાતળી કઢી પીવાય પણ ખરી) દાળ ભાત આદિ જમવા યેાગ્ય, લાડુ, માલપુવા આદિ ખાવા યેાગ્ય અને પવા, ચણા ઇત્યાદિ ચાવવા યેાગ્ય પદાર્થો છે. અડદ અને દળેલાં અન્નથી અરધી તૃપ્તિ કરવી, મગ આદિ સ્વભાવથીજ હલકા પદાર્થની યેાગ્ય તૃપ્તિ કરવી અને પીવાના દ્રવ પદાર્થોની પુરી તૃપ્તિ કરવી, કારણ કે દ્રવરૂપ હેાવાથી સઘળાં કરતાં વધારે હલકાં છે.

મિતાહાર—ખેારાક માપી માપીને ખાવેા એ અતિ ડહાપણ ભરેલું છે. દરરેાજ નિયમસર ખેારાકના અમુક વજનનેા જથેા ખવાતેા હેાય તેા તેથી તેટલેા જથેા પચાવવાને હેાજરીને ટેવ પડી જવાથી તે મિતાહારી માણુસને અજીર્ણની ફરિયાદ કદી પણ કરવી પડતી નથી, મિતાહારી માણસ પેાતાની સ્વાન્દેન્દ્રિય ઉપર પણ કાબુ મેળવી શકે છે કારણ કે તેને અમુક માપમાંજ ખાવાની ટેવ હેાવાથી સ્વાદવાળી ચીજ પણ ખાઇ રહ્યા બાદ તેને લલચાવી શકતી નથી. જે માણુસ ખાવામાં અનિયમિત રહે છે તે માણુસ સ્વાદને જલદી વશ થઇ જાય છે અને તેથી તેનામાં આળસુપણું અને સુસ્તાઇ આવી જાય છે, શરીર અને મન જડ બની જાય છે

* અમેરિકાના **બર્નાડ મેકફેડન** નામના વિદ્વાને શેાધી કાઢયું કે રાંધ્યા વગરનું અને દળ્યા વગરનું અનાજ ખાવાથી જલદી પચે છે. પણ સેંકડેા વર્ષ પહેલાં રચાએલા **ભાવપ્રકાશ** આદિ ગ્રંથમાં જણાવેલું છે કે, **संस्कार गुरु पिष्टान्नं प्रोक्ताम[illegible]णम्** । દળેલું અન્ન સંસ્કારને લીધે ભારે પડે છે.

અને તેનું આયુષ્ય ધીમે ધીમે ક્ષીણ થતું જાય છે. મિતાહાર રહેવામાં પણ સારાસારનો વિચાર કરી ઋતુ તથા પ્રકૃતિની અસ્વસ્થતાનો વિચાર કરી ઓછું ખાવાની જરૂર જણાય તો ઓછું ખાવું.

ભોજનમાં સંભાળવા યોગ્ય પાંચ બાબત--ખાવાની બાબતમાં નીચેના પાંચ નિયમોથી સંભાળતા રહેવું.

૧. ભૂખ નહિ છતાં ખાવું.

૨. થોડી ભૂખમાં ખાવું.

૩. ભૂખ કરતાં વધારે ખાવું.

૪. વારંવાર ખાધા કરવું.

૫. ભૂખ છતાં ન ખાવું.

જે માણસ આ પાંચ બાબતથી સંભાળે છે તેને માંદા પડવાનો કદિ સંભવ રહેતો નથી. જેઓ એમજ માને છે કે "ખાવાને માટેજ અમે જનમ્યા છીએ" તેઓએ દૈવને દોષ દેવો વૃથા છે. **જેમ ખોરાકથી પોષણ તેમ ખોરાકથી ક્ષય થાય છે.** એ વાતનું રહસ્ય વિચારવાની જરૂર છે.

અપકવ અન્નથી થતી હાની--જે અન્ન શુષ્ક એટલે શરીરમાં રસ ફરવાના માર્ગોને રોકનાર હોય તેમાં દ્રવ પદાર્થ સારી રીતે નાખીને ઉપયોગ કર્યો હોય તો તે સારી રીતે પચી શકે છે. શુષ્ક અન્ન એકલુંજ ખાવાથી પચતું નથી. દ્રવરૂપ પદાર્થોથી સારી રીતે નહિ ભીજવેલું શુષ્ક અન્ન સારી રીતે પોચું નહિ પડતાં ભાંઠા જેવું થઇ કાચું-પાકુંજ રહે છે. પવા વગેરે શુષ્ક અન્ન, વિરૂદ્ધ અન્ન અને ચણા તથા મસુર બનતાં સુધી અપક્વ રહે છે અને તેથી ઝાડાને કબજ કરી અગ્નિને મંદ પાડી નાખે છે.

વિરૂદ્ધ ભોજન—વિરૂદ્ધ ગુણવાળાં અનાજ અગર ફળફળાદિનો સાથે યોગ થાય તો તેમાંથી ઝેર ઉત્પન્ન થાય છે માટે પરસ્પર વિરૂદ્ધ ગુણ કરવાવાળાં ખાનપાનનો ત્યાગ કરવો.

ખાટા લીંબુ, જાંબુ, કોઠું, આંબલી, દાડમ, કેરી, કરમદાં, બોર, આમચુર, નાળીએર તથા ખાટાં ફળોની સાથે દુધ ખાવું નહિ ખારા પદાર્થો, ખીચડી, અડદ, મગ, મઠ વગેરે કઠોળ, લસણ, મુળા તેમજ ગોળની સાથે પણ દુધ ખાવું નહિ. જળચર પ્રાણી તથા માછલીની સાથે પણ દુધ ન ખાવું, કારણ કે આ સર્વ વસ્તુની સાથે દુધનો યોગ થવાથી તેમાંથી એક પ્રકારનું ઝેર ઉત્પન્ન થાય છે અડદની દાળ સાથે મુળા; છાસ, દહીં તથા નાળીએરની સાથે કેળાં દારૂ, દહીં તથા મધની સાથે કોઇપણ પ્રકારનો ગરમ પદાર્થ, કાંસાના પાત્રમાં રાખી મુકેલું દશ દિવસ પછીનું ઘી; માખણની સાથે શાક; નવાની સાથે જુનું; કાચાની સાથે પાકું; અને દુધપાક, દારૂ તથા ખીચડી સાથે ખાવાં નહિ. મધ, ઘી, ચરબી, તેલ અને પાણી એમાંની બબ્બે અગર ત્રણ ત્રણ ચીજ એકઠી કરી ખાવી નહિ, પ્રકૃતિ વિરૂદ્ધ અને ઋતુ વિરૂદ્ધ ભોજન કરવું નહિ, આ નિયમ પ્રમાણે નહિ વર્તનારના શરીરમાં વિરૂદ્ધ અન્નના યોગથી એક પ્રકારનું ધીમું ઝેર ઉત્પન્ન થાય છે. જો કે આની અસર તાત્કાલીક ન જણાય તેવી છે; પણ લાંબે કાળે ચોકસ પ્રકારનાં દરદો થવાનાં કારણરૂપ આજ મુખ્ય કારણ છે.

સાત્વિક, રાજસી અને તામસી આહાર—આહારના ત્રણ વર્ગ પાડી શકાય. ૧. સાત્વિક, ૨. રાજસી અને ૩. તામસી.

સાત્વિક આહાર—દુધ, સ્વચ્છ જળ, ફળ, ફુલ, ચોખા, ઘઉં, ઘી અને સાકર. આ આહાર સાત્વિક છે અને ખાવામાં ઉત્તમ છે.

રાજસી આહાર—તેલ, મરચાં, બહુ ઘી અને અતિ મિષ્ટાન્ન. આ આહાર મધ્યમ પ્રકારનો છે તેથી તેનો ઉપયોગ ક્વચિત ક્વચિત કરવો.

તામસી આહાર—ભજીયાં, ચટણી, ગરમ મસાલા, બહુ ખારૂં, ખાટું, તીખું અને ઉગ્ર અન્ન અને વ્યસનની વસ્તુઓ આ

પ્રકારનો આહાર તામસી છે અને તેથી તેનો ઉપયોગ બહુજ જુજ જરૂરં પડતો અથવા નજ કરવો.

ભોજન માટે સામાન્ય સૂચના—ભોજન કરવામાં નીચેના ૧૨ નિયમો ધ્યાનમાં રાખી તે પ્રમાણે વર્તવાથી તંદુરસ્તી સારી રહી શકે છે.

૧. દરરોજ સાત્વિક ભોજન કરવું. પ્રસંગોપાત કોઇ વખતે રાજસી અને ન છુટકે તામસી ભોજન કરવું તેમાંએ વ્યસનની ચીજો તો નજ ખાવી.

૨. વધારે ખાધેલું અન્ન શરીરને પોષણ આપવાને બદલે તેમાં વિકાર અને રોગ ઉત્પન્ન કરે છે.

૩. થોડું પણ મિત ખાવું. તેથી શરીરની અંદર વિશેષ શક્તિ અને સ્ફુર્તિ રહે છે તથા અંતઃકરણ ઉત્સાહી, ઉદ્યોગી અને નિર્મળ બને છે.

૪. ધન, માન, ચા, કોફી, મિષ્ટાન્ન, સ્વાદ તથા વ્યસનની લલચાવનારી વસ્તુઓ માણસને મનુષ્યત્વમાંથી બહાર કાઢે છે માટે તેના લોભમાં પડવું નહિ.

૫. જઠરમાં થોડું અન્ન નાખવાથી દૈવિશક્તિ મેળવી શકાય છે.

૬. મિતાહારી અને સાત્વિક ભોજન કરવાવાળા પ્રાચીન બ્રાહ્મણો રાજાને પણ નમાવતા. આજે આહારમાં બુભુક્ષિત બનીને બ્રાહ્મણોએ પોતાનું બ્રહ્મતેજ નષ્ટ કર્યું છે.

૭. જે સ્થળનું અને જેવા પ્રકારનું ભોજન લેતાં અંતઃકરણ ગ્લાની પામે તે સ્થળનું અને તેવું અન્ન ઝેર જેવું જાણી તેનો ત્યાગ કરવો.

૮. પરાન્ન એટલે પારકું અન્ન વિના કારણ ખાવું નહિ. દુષ્ટ અને પાપીષ્ટના ઘરનું અન્ન ખાવાની શાસ્ત્ર મના કરે છે. પારકે ઘેર પડી રહી શ્વાનવૃત્તિથી પારકું અન્ન ખાવાથી શરીર તથા મનનો અધઃપાત થાય છે.

૯. અપમાનથી મળેલું અન્ન ખાવું નહિ તેમજ મ્હોં જોઇને પ્રસાદ વેંચાતો હોય ત્યાં ઘુસી ન જતાં પ્રીતિથી જે મળે તેજ ખાવું.

૧૦. જે ખાવું તે બરાબર ચાવીને સંતોષથી ખાવું. પાચન શક્તિનો વિચાર કરીને ખાવું; કારણ કે પાચનશક્તિની નબળાઇ વિકારોનું કારણ થઇ પડે છે.

૧૧. જમવાનું સ્થળ ચોકખું હોવું જોઇએ. વાસણો સ્વચ્છ તથા સુંદર હોવાં જોઇએ. પીરસનાર સ્નેહાળ તથા વિવેક બુદ્ધિવાળો હોવો જોઇએ. પોતાની સ્ત્રી જેવા પ્યાર અને ઉમળકાથી જમાડશે તેવા પ્યારથી ભાડુતી રસોયો કદિ નહિ જમાડે. પીરસનારનો ભાવ ભોજનમાં મળીને ભોજનની મીઠાશ વધારે છે.

૧૨ જમતાં જમતાં કલેશ થાય તેવી વાતો કરવી નહિ કલેશ સાથેનો કોળીઓ કથીર રૂપ બને છે.

ભોજન કરવામાં ઉપરની સર્વ બાબતનો વિચાર કરવાની જરૂર છે. શું લોકો આજે પોતાના ભોજન માટે જોઇએ તેટલા દરકાર વાળા રહે છે? તેમને તો ફક્ત ભોજનમાં સ્વાદ મળ્યો એટલે થયું. સ્વાદ પણ કેવો! અતિ ખારૂં અને અતિ તીખું તેમજ મિષ્ટાન્ન મળ્યાં એટલે ઉત્તમ પ્રકારનું ભોજન છે એમ તેઓ માને છે. પ્રવૃત્તિના આ ધાંધલીયા જમાનામાં લોકો શું પોતાના ભોજન માટે જોઇએ તેટલી સ્વસ્થતા મેળવી શકે છે? ખાવાને માટે પુરતા સમયનો પણ અભાવ છે તો પછી ભોજન સંબંધી બીજી બાબતોમાં લક્ષ આપવાનું તો બનીજ કેમ શકે? લોકો આજે ખાવા પીવાની બાબતમાં અતિ સ્વાદને વશ થઇ ગયા છે પરંતુ અતિપણાથી નુકસાન થાય છે એમ શું આપણે આપણી જીંદગીમાં અનુભવવામાં નથી આવતું? ભોજનની સર્વ હાનીકારક રસમ સમજી તેનો સત્વર ત્યાગ કરવાની પુરતી જરૂર છે.

જમતાં જમતાં પાણી પીવાની વિધિ—જમતાં જમતાં પાણી કયારે, કેવી રીતે અને કેટલું પીવું જોઇએ તેનું જ્ઞાન પણ

મેળવવાની જરૂર છે. જમતાં ઘણું પાણી પીવાય તો અન્ન બરાબર પાકતું નથી અને તદ્દન ન પીવાય તોપણ બરાબર પાકતું નથી માટે અગ્નિને વધારવાને માટે જમતાં જમતાં વચમાં વચમાં થોડું પાણી પીતા જવું. જો જમ્યા પહેલાં પાણી પીવામાં આવે તો અગ્નિ મંદ પડી જાય છે અને શરીર દુબળું થાય છે અને જમ્યા પછી પાણી પીવાય તો મેદ તથા કફ વધી શરીર જાડું થઇ જાય છે, માટે ભોજનની મધ્યમાં પાણી પીવું એજ ઉત્તમ છે. તરસ્યા માણસે જમવું નહિ અને ભૂખ્યા માણસે જમવું નહિ અર્થાત્ જેને તરસ લાગી હોય તેણે તરસની શાન્તિ કરવી કારણ કે તરસની શાન્તિ કર્યા વગર જમે તો ગાંઠનું દરદ થાય છે અને જેને ભૂખ લાગી હોય તેણે ક્ષુધાની શાન્તિ કર્યા વગર પાણી પીએ તો તેને જલોદર થાય છે માટે તેણે પ્રથમ ક્ષુધાની શાન્તિ કરી પછી પાણી પીવું. જમી લીધા બાદ એકાદ કલાક પછી તરસના પ્રમાણમાં વખતો વખત તરસ લાગે ત્યારે સ્વચ્છ પાણી પીવું એ અનાજને પચાવનારૂં અને હિતકર છે.

હાથ, મ્હોં સાફ કરવાની વિધિ—જમી રહ્યા બાદ લુણ વતી મ્હોં સાફ કરી આચમન લેવું. ત્યારબાદ કોગળા કરી મ્હોં ધોવું. દાંતની અંદર કંઇ ચોંટી ગયું હોયતો ખૂબ કોગળા કરી કાઢી નાખવું અને દાંત, પેઢાં તથા જીભ બરાબર સાફ કરવાં. દાંતની અંદરની પોલાણમાં અન્ન વગેરે કંઈ રહી ગયું હોય અને કોગળા કરવા છતાં ન નીકળતું હોય તો તેને સળીવતી ધીમે ધીમે કાઢી નાખવું. જો તેને કાઢી નાખવામાં ન આવે તો તેમાંથી સડો ઉત્પન્ન થઇ ધીમે ધીમે મ્હોંમાં દુર્ગંધ થશે અને જો વધારે દિવસ આમ ચાલ્યા કરે તો દાંત કોહીને સડવા લાગશે. દાંતની અંદર સળીવતી પણ ન નીકળે તેવી રીતે કોઇ પદાર્થ કદાચ સજ્જડ ચોંટી ગયો હોય તો તેને જોર કરીને કાઢવો નહિ પરંતુ વખતો વખત કોગળા કરી ભીંજવવાથી આપોઆપ નીકળી જશે. મ્હોં ધોતી વખતે મુછ

વગેરે ધોવાં. પછી હાથને સારી રીતે ઘસીને ચીકાશ નીકળી જાય તેવી રીતે ધોવાં. હાથ જમતા પહેલાં અને જમ્યા પછી બંને વખતે ધોવા. નખની અંદર મેલ ભરાવા દેવો નહિ કારણ કે તે મેલમાં ઘણાં સૂક્ષ્મ જંતુઓ ભરાઇ રહે છે અને જમતી વખતે નખદ્વારા પેટમાં જાય છે માટે નખમાં મેલ ભરાવા દેવો નહિ તેમજ તેને વધવા દેવા નહિ. કેટલાક નખને દાંતવતી કરડીને ઉતારી નાખે છે એ ઠીક નથી કારણ કે આ ટેવ એકતો ગંદી અને આરોગ્યને નુકસાન પહોંચાડવાવાળી છે. હાથ ધોયા બાદ *ભીના હાથ મ્હોં ઉપર ફેરવવા તેથી આંખને ટંડક રહેશે અને ચહેરાની ચામડી સુંદર થશે. ત્યારબાદ હાથ મ્હોં લુછી નાખવાં અને ખાધેલું ભોજન જલદી પચી જાય તે માટે પેટપર હાથ ફેરવવો.

મુખવાસ.

મુખશુદ્ધિને માટે પાન, સોપારી, એલચી, લવીંગ, તજ ઇ- ત્યાદિ વપરાય છે. જમ્યાબાદ મુખવાસ લેવાથી મ્હોં, જીભ, દાંત વગેરે શુદ્ધ થાય છે અને મુખવાસ સુગંધી હોય તો મ્હોં પણ સુગંધયુક્ત રહે છે. મુખવાસમાં વપરાતી જુદી જુદી ચીજોના ગુણ દોષ **ભાવપ્રકાશમાં** નીચે પ્રમાણે લખે છે:—

નાગરવેલનાં પાન—તીખાં, ગરમ, રૂચિ ઉપજાવનાર, તુરાં, દસ્ત સાફ લાવનાર, કડવાં, પાચક, વીર્ય, રૂધિર તથા પિત્તને વધા- રનાર, હલકાં, લોકોને વશ કરનાર, કફ મટાડનાર, મ્હોંની દુર્ગંધ મટાડનાર, વાયુ તથા પરિશ્રમને હરનાર, મ્હોંમાં સ્વચ્છતા, સુગંધ, કાન્તિ અને મેલ રહિતપણું કરનાર, હોઠ તથા દાંતના મેલને મટાડનાર અને મ્હોંની ચીકાશને શાન્ત કરનાર છે. નવાં પાન મધુર, કષાય, ભારે, કફને ઉત્પન્ન કરનાર અને ઘણું કરીને ભાજી-

---

*જે લોકો ઘી ખાતા હોય અને ઘીથી હાથ ચીકણા હોય તેણેજ ફેરવવા. આથી ખીલ, ફોલ્લી વગેરે મટે છે. તેલથી ચીકણા હાથ કદિ ન ફેરવવા.

પાન્નાના ગુણવાળું છે. જે પાન પાકેલું, તીખાશ વગરનું, ન્હાનું, પાતળું અને ધોળાશ ઉપર હોય તે પાનને ઉત્તમ ગુણવાળું જાણવું.

કાથો ચુનો—કાથો કફને તથા પિત્તને મટાડનાર અને ચુનો વાયુ તથા કફને હરનાર છે. પાન, કાથો અને ચુનો ત્રણે ભેળાં કરીને ખાધાં હોય તો ત્રણે દોષ મટે છે અને મન પ્રફુલ્લિત રહે છે. સવારે પાનનું બીડું ખાવું હોય તો તેમાં સોપારી કંઇક વધારે નાંખવી; બપોરે ખાવું હોય તો તેમાં કાથાનું પ્રમાણ વધારે રાખવું. અને રાત્રિએ ખાવું હોય તો ચુનાનું પ્રમાણ વધારે રાખવું. આ યુક્તિથી પાન હંમેશાં ખાવું જોઇએ. વળી પાનની અગ્રનો ભાગ ડીંટડી, મધ્યનો ભાગ રેસા તથા છેવટનો ભાગ પુંછડી કાઢી નાખવાં જોઇએ. પાનની ડીંટલી અગર રેસામાં કોઇ કોઇ વખત તંબોળીઓ નાગ (ઝેરી નાની લીલી ઇયળ) રહે છે. જો રેસા વગેરે કાઢવામાં ન આવે તો તે ચવાઇ જાય છે અને તેથી મૃત્યુ નીપજે છે. પાનનો ભુકો કરીને ખાવું નહિ કારણ કે તેથી અલ્પાયુષી થવાય છે. પાન ચાવીને પહેલી પચરકી હંમેશાં થુકી નાંખવી કારણ કે તે ઝેરસમાન અવગુણ કરવાવાળી છે. બીજી પચરકી પણ ન પચે તેવા રસવાળી હોય છે માટે તેને પણ થુંકી નાખવી પણ ત્રીજી પચરકી ગળી જવાથી અનાજ પાચન થાય છે અને રસાયનરૂપ બને છે.

પાન કોણે ન ખાવાં—ભૂખ્યા માણસે અને રેચ લીધો હોય તેણે પાન બહુ ખાવાં નહિ, કારણ કે તેથી દેહ, દષ્ટિ, કેશ, દાંત, અગ્નિ, કાન, વર્ણ અને બળની ક્ષીણતા થાય છે, બહુ પાન ચાવવાથી શોષ થાય છે અને પિત્ત, વાયુ તથા રૂધિરની વૃદ્ધિ થાય છે. નબળા દાંતવાળાને, આંખના રોગવાળાને, ઝેરથી પીડાએલાને, મૂર્છા રોગવાળાને અને નિશો ચડેલ હોય તેને પાન હિતકારક નથી.

સોપારી—ભારે, રૂક્ષ, ટાઢી, કફ તથા પિત્તને મટાડનાર, મોહ ઉપજાવનાર અને મોઢાના વિરસપણાને મટાડનાર છે. જુની સોપારી શેકીને ખાવાથી વાત, પિત્ત અને કફ ત્રણે દોષ મટે છે.

નવી સોપારી ભારે, કફ કરનાર અને અગ્નિનો અત્યંત નાશ કર-નાર છે. માટે સોપારી જુની અને શેકેલી થોડા પ્રમાણમાં ખાવી.

એલચી, લવીંગ, તજ, ધાણા, વરીયાળી—આ સર્વ ચીજો મુખવાસ તરીકે થોડા પ્રમાણમાં વપરાય છે. **એલચી**—ખરી ગરમી આપે છે તથા મુખને શુદ્ધ કરીને સુગંધી બનાવે છે. **તજ લવીંગ**—પાચનશક્તિને તીવ્ર બનાવે છે છતાં તેનો અતિ ઉપયોગ નુકસાનકારક છે. **ધાણા-વરીયાળી**—આ વસ્તુ મુખવાસ તરીકે વપરાય છે. તે દીપન, પાચન તથા સર્વ દોષ રહીત છે.

કેટલાક યુવાનો મુખવાસનો હેતુ સમજ્યા વગર મુખવાસમાં વપરાતી વસ્તુઓ જાણે પેટ ભરવા માટે હોય તેમ બુકડા ભરીને છુટથી વાપરે છે. પાનની પટ્ટીઓના ડુચાથી મ્હોં આખો દિવસ ભર્યું અને ભર્યું રાખે છે અને એક પાન ચવાઇ જતાં બીજાને મ્હોંમાં ધકેલે છે. આ ટેવ અતિ હાનીકારક અને પાચનશક્તિને તદ્દન મંદ કરવાવાળી છે, મુખવાસની વસ્તુઓનો ઉપયોગ ફક્ત મુખશુદ્ધિ અને દંતશુદ્ધિ પુરતોજ કરવો. પાનની સાથે કેટલાક તમાકુ ચાવે છે પરંતુ તમાકુ પાનના સર્વ ગુણોને ભ્રષ્ટ કરી નાખે છે માટે તે પણ ન ખાવી.

ભોજનવિધિ સંબંધી "દિનચર્યામાં" અતિ સંક્ષે-પથી વર્ણન કરવામાં આવ્યું છે. ભોજનવિધિ એ જીંદગી ટકાવી રાખવાની વિધિ છે તેથી તે સંબંધી પુરેપુરૂં જ્ઞાન મેળવવાથીજ દીર્ઘાયુષી થઈ શકાય છે. આ વિષયની પુરે-પુરી સમજણ "વૈદ્યકલ્પતરૂ,'ના ૨૫ તથા ૨૬ વર્ષના ભેટના પુસ્તક "ખાનપાન ભાગ ૧-૨" માં આપવામાં આવેલ છે માટે તે વાંચી જવા અમારા સુજ્ઞ વાંચકોને અમે ભલામણ કરીએ છીએ.

ભોજન પછીની ક્રિયા.

ભોજન કર્યાં બાદ થોડો આરામ લેવો જોઇએ. તે વિષે **ભાવપ્રકાશ**માં લખે છે કે "ભોજન કર્યાં બાદ ધીરે ધીરે ૧૦૦ પગલાં ચાલવું જોઇએ. આવી રીતે ૧૦૦ પગલાં ચાલવાથી પેટમાં પડેલો અન્નનો જથો પોચો પડે છે અને ડોક, ગોઠણુ તથા કેડમાં સુખ થાય છે. જમીને બેસી રહેવાથી શરીરમો આળસ ભરાય છે, સુઇ રહેવાથી શરીર પુષ્ટ થાય છે, દોડવાથી મૃત્યુ પ્રાપ્ત થાય છે અને ધીરે ધીરે ૧૦૦ પગલાં ચાલવાથી આયુષ્ય વધે છે.

૧૦૦ પગલાં ચાલીને પછી થોડો વખત સુવું. પ્રથમ ચત્તા સુઇને આઠ શ્વાસ લેવા, પછી જમણે પડખે સુઇને સોળ શ્વાસ લેવા અને પછી ડાબે પડખે સુઇને બત્રીસ શ્વાસ લેવા. ત્યારબાદ જેમ અનુકૂળ પડે તે પ્રમાણે સુવું. તોપણ પ્રાણીઓને નાભીથી ઉપર ડાબા ભાગમાં અગ્નિ રહેલો છે માટે ખાધેલા અન્નને પચાવવાને ડાબે પડખે સુવું એ સારૂં છે.

જમ્યા પછી થોડી નિદ્રા કરવાથી વાયુ તથા પિત્ત હણાય છે, કફ થાય છે, શરીર પુષ્ટ થાય છે અને સુખ મળે છે; વમનથી કફનો નાશ છે; અને બેઠાં બેઠાં ઝોલાં ખાવાથી કફ થતો નથી અને રૂક્ષપણું આવતું નથી."

દિવસે ઉંઘવું નહિ—જમ્યા પછી સુવાનું કહેલ છે તે સહેજ થોડા સમય માટે. નહિ કે લાંબો વખત ઉંઘ ઘોરવા માટે. દિવસ એ નિર્વાહ સારૂં ઉદ્યોગ કરવાનો સમય છે; તેને ઉંઘમાં વ્યર્થ ગુમાવવો ન જોઇએ. દિવસનો થાક ઉતારવા માટે એટલે કે ઉંઘવા માટે રાત્રિ નિર્માણ થઇ છે. દિવસે સુઇ રહેવાથી કફની વૃદ્ધિ થાય છે માટે ગ્રીષ્મ ઋતુ શિવાયની બીજી રૂતુમાં દિવસે સુવું નહિ.

દિવસે કોણે સુવું—જે માણસને નિત્ય દિવસે સુવાની ટેવ હોય તેણે સુવું કારણ કે જો તે ન સુવે તો તેના શરીરમાં વાયુ આદિ દોષોનો પ્રકોપ થાય છે. અતિ શ્રમ કરનારને, સ્ત્રી- સેવન કરનારને, માર્ગમાં ચાલવાવાળાને, વાહન ઉપર બેસનારને અને

અતિસાર, શૂળ, શ્વાસ, તૃષા રેાગ, હેડકી, વાયુ વગેરે દરદીને, દુર્બળાને, ક્ષીણતાવાળાને, કફવાળાને, બાળકને, કેફીને, વૃદ્ધને, અજીર્ણ રેાગવાળાને, રાતના ઉજાગરાવાળાને અને અપવાસીને દિવસે સુવા દેવા. દિવસે અથવા રાત્રે જેઓને નિદ્રા સ્વાધીન હેાય તેવાઓ દિવસે સુઇ રહે અને રાત્રે જાગે તેા તેને કશી હરકત થતી નથી.

ભેાજન પછી તરત ન કરવાની ક્રિયા—જમ્યા પછી અન્નને સ્થિર રાખવા માટે મનને પ્રિય લાગે એવા શબ્દ, સ્પર્શ, રૂપ, રસ અને ગંધનું સેવન કરવું કારણ કે તેથી અન્ન પેટમાં સ્થિર રહે છે. મનને અપ્રિય લાગે તેવા ખરાબ સ્પર્શ, શબ્દ, રૂપ, રસ, ગંધ, અપવિત્ર અન્ન અને અત્યંત હાસ્ય વમન કરાવનાર છે માટે તેનેા ત્યાગ કરવેા.

જમ્યા પછી અત્યંત સુઇ રહેવું નહિ, અત્યંત બેસી રહેવું નહિ, અતિ પ્રવાહી પદાર્થનું સેવન કરવું નહિ, અગ્નિ પાસે કે તડકામાં બેસવું કે ફરવું નહિ, પાણીમાં તરવું નહિ, પગવતી મુસાફરી કરવી નહિ, વાહનપર બેસવું નહિ, દેાડવું નહિ, ચાલવું નહિ. કસરત કરવી નહિ અને ઉંચે સાદે બેાલવું નહિ.

અજીર્ણ થવાનાં કારણ—સમય પ્રમાણે, પ્રકૃતિને અનુકૂળ અને હલકું અન્ન ખાધું હેાય તેા પણ જો તેના પર વધારે પાણી પીવામાં આવે તેા તે અન્ન સારી રીતે પાકતું નથી; અધેાવાયુ, મળ કે મૂત્રને રેાકવામાં આવે તેા પણ તે અન્ન સારી રીતે પાકતું નથી. ઉજાગરેા કરવાથી પણ અન્ન સારી રીતે પાકતું નથી; જે સમયમાં શરીરમાં ઈર્ષા, ભય, ક્રોધ, લેાભ, રેાગ, દિનતા કે દ્વેષ ભરાયાં હેાય તે સમયમાં અનાજ ખાવામાં આવે તેા તે પચતું નથી માટે આ સર્વ બાબતનેા વિચાર કરી અજીર્ણ ન થાય તેવી રીતે વર્તવું.

અજીર્ણમાં ભેાજન—પેટમાં અજીર્ણ થયું હેાય છતાં જમવામાં આવે તેા તે વધારે પડતું જમાય છે એમ સમજવું. એક

વખત ખાધેલું જ્યાં સુધી પચી ન જાય ત્યાં સુધી બીજી વખત ન જમવું. રાત્રે ખાધેલું અન્ન સવારે પચ્યું ન હોય છતાં સવારે જમવામાં આવે તો અગ્નિમંદ પડી જાય છે અને નવું ખાધેલું અન્ન ઝેર જેવી વિક્રિયાનું કામ કરે છે, માટે રાત્રે ખાધેલું પચ્યું નથી એવી શંકા થાય તો સવારે જમવું નહિ. અજીર્ણની શંકા થાય તો સુંઠ, સિંધાલુણ અને હરડેનું ચૂર્ણ ટાઢા પાણી સાથે ફાકવાથી અજીર્ણ મટી ખરી ભૂખ લાગે છે."

ખાનપાન સંબંધી આ સર્વ નિયમોનું સુક્ષ્માવલોકન કરવાની જરૂર છે. લોકો ખાનપાન સંબંધી પોતાની ભુલો સુધારતા નથી પરંતુ જ્યારે તે ભુલના ભોગ થઇ પડીને દરદમાં ફસાય છે ત્યારે વૈદ્યો અને ડૉકટરો પાસે દોડે છે અને દરદની શાન્તિને માટે કડવા મીઠા અગર તુરા ફાકડા ભરે છે અગર વિદેશી દવાના પ્રવાહી પ્યાલાઓ ગળામાં રેડે છે. વૈદ્યો અને ડાકટરોમાંના ઘણા કે જે પૈસાના લોભી હોય છે તે આવા દરદીઓને દરદ થવાનાં ખરાં કારણ સમજાવ્યા સિવાય દવારૂપી ટુંક મુદતમાં થીગડાં મારી ટાઢે પાણીએ ખસ કાઢવાનો પ્રયત્ન કરે છે. પરંતુ ખાસ ધ્યાનમાં રાખવાનું એ છે કે જે કારણથી દરદ થાય છે તે કારણ જ્યાં સુધી દૂર થાય નહિ ત્યાં સુધી દરદ નિર્મૂળ થઇ શકતું નથી.

દિવસે સ્ત્રી સંભોગ.

બુદ્ધિશાળી માણસે દિવસે સ્ત્રી સંભોગ કરવો નહિ કારણ કે દિવસે સ્ત્રીસેવન કરવાથી વીર્યપાત થાય છે અને તેથી સ્વાભાવિક રીતેજ બળની હાની થાય છે અને આથી શિથિલપણું આપોઆપ આવી જાય છે. આ શિથિલપણું ટાળવાને માટે આરામ લેવાની જરૂર પડે છે પરંતુ દિવસ વ્યવસાયનો વખત હોવાથી પુરતો આરામ મળી શકતો નથી માટે દિવસે સ્ત્રીસંભોગ કરવો નહિ. વળી દિવસે સૂર્યની ઉષ્ણતાને લીધે શરીરમાં પિત્તનું જોર વધે છે તેવા સમયમાં તેને ઠંડું રાખવા માટે વીર્યરૂપી કફનું રક્ષણ કરવાને બદલે જો

તેનો પાત કરવા માંડયો તો દિવસે દિવસે પિત્તનું જોર વધી શરીરનો નાશ કરી નાંખે છે માટેજ ભાવપ્રકાશમાં લખે છે કે "સમજુ પુરૂષે આયુષ્ય ક્ષીણ થવાના ભયથી દિવસે સ્ત્રીસેવન કરવું નહિ."

આજના પાશ્ચાત્ય વિદ્વાનો આ બાબતમાં આપણા પ્રાચીન પ્રાણાચાર્યોના સંપૂર્ણ રીતે મળતા આવતા નથી પણ એવો વખત આવશે કે જ્યારે તે લોકો આ વાતને એક નવિન શોધ તરીકે જાહેર કરશે.

વ્યવસાય-કામકાજ અર્થે બહાર જવું

ભોજન વિધિ વિત્યાબાદ વ્યવસાયને માટે ઘરથી બહાર જવું પડે છે. ઘરથી બહાર નીકળતાં જે રીતે શરીરને પીડા ન થાય તેવી રીતે વર્તવાથી આયુષ્ય, બળ, બુદ્ધિ અને અગ્નિ વધે છે અને ઇંદ્રિયો જાગ્રત રહે છે. દેશ, કાળ, ઋતુ, પ્રકૃતિ અને સ્થિતિને અનુસરીને સ્વચ્છ વસ્ત્રો પહેરવાં અને શરીરના સંરક્ષણ માટે પાઘડી, જોડા, લાકડી, છત્રી વગેરે સાધન ગ્રહણ કરવાં.

પાઘડી—પાઘડી પહેરવાથી કાન્તિ વધે છે, કેશ સારા રહે છે, અને ધૂળ, વાયુ તથા શરદીનો અટકાવ થાય છે. પાઘડી હલકી પહેરવી એજ હિતકર છે કારણ કે વજનદાર પાઘડી પહેરવાથી નેત્રરોગ અને પિત્ત ઉત્પન્ન થાય છે. પાશ્ચાત્ય લોકોના આગમન પછી આજકાલ આપણા દેશમાં ટોપીનો પહેરવેશ વધતો જતો જોવામાં આવે છે. અત્યારે ખાદીની ટોપી નાના મોટા સૌ અતિ હોંસથી પહેરે છે. સમય વિચારતાં ખાદીની ટોપી અનુકૂળ પડતી પણ જણાય છે કારણ કે આર્થિક સ્થિતિ તપાસતાં હિંદુસ્તાન આજે બીજા દેશોની સરખામણીમાં અતિ નિર્ધન દેશ થઇ ગયો છે તેથી પાઘડી અગર તો એંગલોર જેવી મોંઘી કિંમતની ટોપીમાં વધારે ખર્ચ થાય. વળી ખાદીની ટોપી હાથે ધોઇ શકાય તેવી હોવાથી સ્વચ્છતા પણ વધારે જાળવી શકાય છે.

જોડા—પગના રક્ષણને માટે જોડા પહેરવા, કારણ કે પગરખાં પહેરવાથી નેત્રને સુખ થાય છે, આયુષ્ય વધે છે, પગના રોગ થતા નથી, સારી રીતે ફરી શકાય છે, ઉત્સાહ વધે છે અને શક્તિ પણ વધે છે. નિત્ય પગરખાં વગર ફરવાથી મનુષ્યના આરોગ્ય તથા આયુષ્યની હાની થાય છે, ઇન્દ્રિયો હણાઇ જાય છે અને આંખની શક્તિ કમી થાય છે. જે લોકો જન્મથીજ પગરખાં ન પહેરવાની ટેવવાળા હોય તેઓને પગરખાં ન પહેરવાથી બહુ નુકસાન થતું નથી કારણ કે તેઓના પગની ચામડીજ પગરખાં જેવી મજબુત થઇ ગએલી હોય છે.

લાકડી—બહાર જતી વખતે હાથમાં લાકડી રાખી હોય તો તેથી શક્તિ, ઉત્સાહ, બળ, સ્થિરતા, ધીરજ તથા તેજ વધે છે. લાકડી ટેકારૂપ અને ભયનો નાશ કરવાવાળી છે.

છત્રી—છત્રી ઓઢવાથી વર્ષાદ, તડકો, વાયુ, રજ તથા હિમ રોકાય છે. છત્રી આંખને હિતકર અને મંગળરૂપ છે.

બહાર જતી વખતે તડકા, છાયા, વૃષ્ટિ, ધમધોર અને અગ્નિ તથા ધુમાડામાં ફરવાથી આપણા શરીર ઉપર જુદી જુદી અસર થાય છે માટે તે સંબંધી પણ જાણવાની જરૂર છે.

તડકો—તડકામાં ફરવાથી પસીનો થાય છે, મૂર્છા આવે છે, રૂધિર તથા પિત્ત વધે છે, તરસ લાગે છે, ગ્લાની થાય છે, પરિશ્રમ લાગે છે, બળતરા વધે છે અને શરીરનો રંગ બદલી જાય છે માટે સખત તડકાનું સેવન કરવું નહિ.

છાયો—છાયામાં ફરવાથી પસીનો મટે છે, મૂર્છા ટળે છે, રૂધિર તથા પિત્ત ઓછાં થાય છે અને બળતરાનો નાશ થાય છે તથા રંગ સારો રહે છે. માટે જ્યારે સખ્ત તડકો હોય ત્યારે છાયાવાળી જગ્યામાં ચાલવું અગર છત્રી ઓઢી છાંયો કરવો.

વૃષ્ટિ—વરસાદ વીર્યને વધારે છે, ટાઢો છે, બળ આપનાર છે અને નિદ્રા તથા આળસને ઉત્પન્ન કરનાર છે. અતિ વરસાદમાં

પડવાથી શરદી થવાનો સંભવ રહે છે માટે વરસાદ વરસતો હોય ત્યારે છત્રીથી શરીરનું રક્ષણ કરવું.

ધમઘોર-અંધકાર—વરસાદ વગરનું ધમઘોર ભય ઉત્પન્ન કરનાર, મોહ આપનાર, કફ કરતા તથા વાયુને વધારનાર છે. આખો દિવસ ધમઘોર રહે તો ખાધેલું પચતું નથી માટે રાત્રીનું ભોજન ખરી રૂચિ હોય તોજ કરવું.

અગ્નિ—વાયુવાળાને, ઝલાઇ ગયો હોય તેને, ટાઢ વાતી હોય તેને અને કફ પ્રકૃતિવાળાને અગ્નિનું સેવન હિતકર છે.

ધુમાડો—તુરત કફ કરનાર, નેત્રને બહુજ નુકસાનકારક, માથામાં ભારેપણું લાવનાર અને વાયુ તથા પિત્તનો પ્રકોપ કરનાર છે માટે ધુમાડાનું સેવન કરવું નહિ.

શ્રીમંત લોકો પોતાના વ્યવસાયમાં જોડાવા માટે ગૃહમાંથી બહાર નીકળતી વખતે મૉટર, ઘોડાગાડી, પાલખી, સાયકલ, ઘોડો ઇત્યાદિ વાહનનો ઉપયોગ કરે છે. સર્વ વાહનમાં ઘોડો, પાલખી અને ઘોડાગાડી ઉત્તમ છે.

ઘોડો—ઘોડે બેસવાથી વાયુ, પિત્ત તથા અગ્નિ વધે છે, પરિશ્રમ પડે છે, મેદ ઓછો થાય છે, વર્ણમાં ફેરફાર થાય છે અને કફ ઓછો થાય છે, માટે બળવાન માણસે બહાર જતી વખતે ઘોડેસ્વાર થવું.

ઘોડાગાડી—જો ઘોડાગાડી રબ્બર ટાયરની તથા ઉપરથી સારી રીતે આચ્છાદિત થએલી હોય તો તે વાત, પિત્ત તથા કફ ત્રણે દોષનો નાશ કરનાર અને સુખરૂપ છે.

પાલખી—ઘોડાગાડી કરતાં પણ બેસવાના સાધન તરીકે પાલખી ઉત્તમ છે. ઘોડાગાડીમાં થડકો લાગવાનો સંભવ છે પણ પાલખીમાં તે ભય જરાએ રહેતો નથી. પાલખીમાં બેસવાથી વાત, પિત્ત તથા કફ ત્રણે દોષ શાન્ત થાય છે. આજે કોઇ કોઇ ધર્મના આચાર્યો સિવાય અને માંદા સિવાય પાલખીનો વપરાશ રહ્યો નથી.

સાયકલ—સાયકલ ઉપર બેસીને બહાર જવાથી પરસીનો થાય છે, પરિશ્રમ પડે છે પણ જલદી પહોંચાય છે માટે જ્યાં કામ તાકીદનું હોય ત્યાં સાઇકલ વાપરવી. સાયકલ ઉપર બેસવાથી શરીરનું સમતોલપણું જાળવી રાખવું પડે છે તથા અકસ્માત ન થાય તે માટે સાવધાન રહેવું પડે છે.

મોટર—આજકાલ શ્રીમંત લોકોને ત્યાં મોટરનો વપરાશ વધી પડયો છે. મોટર સુખ આપનાર તથા વાતાદિદોષનો નાશ કરનાર છે, પરંતુ ઘણે કાળે હૃદય ઉપર અસર કરી તેને નબળું બનાવે છે. ઘણો પવન લાગવાથી જ્ઞાનતંતુ ઉપર અસર થઇને તે નબળાં પડે છે તેથી ચહેરા વગેરેના રોગ થાય છે. અને આંખને નુકસાન કરે છે.

ટ્રામ-રેલ્વે—મોટાં શહેરોમાં એક સ્થળેથી બીજે સ્થળે પહોંચવા માટે ટ્રામ તથા લોકલ ટ્રેનનો ઉપયોગ થાય છે. જલદી પહોંચવા માટે આ સાધન સારાં છે, પરંતુ એકજ ડબામાં અનેક માણસો બેસતાં હોવાથી એક બીજાના રોગનાં જંતુઓ આ સાધન દ્વારા ફેલાય છે, તેથી મહામારી જેવા સમયમાં તે સાધન ઇચ્છવા યોગ્ય નથી.

બેસવું કેવી રીતે—લખતાં વાંચતાં કે અન્ય વ્યવસાય કરતી વખતે સીદ્ધા-ટટ્ટાર બેસવું. વાંકા વળીને બેસવાની ટેવથી ફેફસાં, આંતરડાં અને જઠરનો વિકાસ થતો નથી અને અવકાશ ઓછો થઇ જવાને લીધે તેની અંદર પવન છુટથી પ્રસરી શકતો નથી તથા અંદરના ગતિમાન પદાર્થો, બરાબર ગતિ કરી શકતા નથી. ફેફસાં સંકોચાવાને લીધે તેમાં લોહી ઓછું આવી શકે છે અને તેથી શ્વાસોચ્છવાસની ક્રિયા ટુંકી થઇ પડે છે. આ પ્રમાણે લોહી ઓછા પ્રમાણમાં સ્વચ્છ થતું હોવાથી જઠર તથા આંતરડાંને પુરતું પોષણ મળતું નથી. વળી સીધા બેસવાથી પવન અંદર છુટથી

ફરીને અંદર ભરાએલા નકામા પદાર્થને બહાર કાઢી નાંખવાનું કાર્ય સારી રીતે કરે છે.

વખતનો સદુપયોગ--જેમ ખાનપાનાદિ વ્યવહારમાં નિયમ જાળવવાનો છે તેમ દિવસ તથા રાત્રિના બીજા તમામ વ્યવહારમાં અને ઝીણી ઝીણી બાબતમાં પણ નિયમ પ્રમાણે વર્તવાની ટેવ ઘણી જરૂરની છે. જે કામ કરતાં પાંચ કે દશ મિનીટ લાગે તે કામ કરવામાં અરધો કે એક કલાક ગુમાવવો એ વખતનો દુરૂપયોગ કહેવાય. મૂર્ખ માણસજ વખતનો દુરૂપયોગ કરવાનું પસંદ કરે. જીંદગીની જરૂરીઆતોને પહોંચી વળવા જે માણસ નિત્ય નિયમ પ્રમાણે વખતનો મિત ઉપયોગ કરે છે તે માણસ પોતાના કામને પહોંચી વળવા ઉપરાંત રમત-ગમત અને વાંચન માટે પુષ્કળ વખત બચાવી શકે છે.

દિવસ કામ કરવાનો સમય છે. તે વખત નકામાં ગપ્પાં મારવામાં, કોઇની નિંદા કરવામાં અને નકામું રખડવામાં કાઢી નાખવો ન જોઇએ. યાદ રાખવું કે ગએલો વખત કદિ પાછો આવતો નથી દુનિયામાં જે નામાંકિત માણસો થઇ ગયા છે તે સર્વ વખતનો સદુપયોગ કરવાવાળા હતા.

જેમ જે કામ કરતાં ૫ મિનીટ લાગે તે કરવામાં ૧૦ કે ૧૫ મિનીટ વાપરીએ તો તે વખતનો દુરૂપયોગ કહેવાય તેમ જે કામ કરતાં એક કલાક લાગે તે કામ ઉતાવળ કરીને અરધા કલાકમાં કરી નાખો તે પણ વખતનો દુરૂપયોગજ કહેવાય; કારણ કે ઉતાવળ કરવાથી કામ સારૂં થઇ શકતું નથી અને તેથી તે કામ સુધારવા માટે બીજો વધારે વખતનો ભોગ આપવો પડે છે.

નવરાશ અગર વિશ્રાન્તિના સમયમાં જે રમત ગમત શરીરને હાનિ કરવાવાળી હોય તે રમવામાં આવે તો તે પણ વખતનો દુરૂપયોગ કર્યો કહેવાય, કારણ કે તેમ કરવાથી થાકેલા શરીરને

આરામ આપવાનો સમય શરીરની પાયમાલી કરવામાં વપરાય છે. આ સર્વ બાબતો ધ્યાનમાં રાખી સમયનો દુરૂપયોગ કરવો નહિ.

નિર્વાહ સાધન.

દરેક પુરૂષને જેમ જીંદગીના રક્ષણ માટે ખાનપાનથી જરૂર છે તેમ ખાનપાનની જરૂરીઆતને પહોંચી વળવાને માટે નિર્વાહ સાધન સ્વતંત્ર ધંધો અગર નોકરીની જરૂર છે. પોતાના બાપદાદાએ મુકેલી થાપણ ઉપર તાગડધીન્ના કરનારાઓની જીંદગી ઘણી દુઃખદાયક નીવડે છે. જે લોકો સ્વાશ્રયથી અને સ્વપરાક્રમથી આપ રળેલું ખાય છે તે લોકોજ સુખમય જીવન ગાળવા ભાગ્યશાળી થાય છે.

સ્વતંત્ર ધંધો—સુખ મેળવવાનું આ સર્વથી મોટું સાધન છે; કારણકે પરાધીન થઇને રહેવાની તથા બીજાના વગવસીલા ઉપર નિર્વાહનો આધાર રાખવાથી માણસ પોતાનું સ્વરૂપ ભુલી જાય છે, અને તેથી તેને પોતામાં રહેલા પરાક્રમનો અનુભવ કરવાનો અવકાશ મળતો નથી. સ્વતંત્ર ધંધો કરવો એજ પુરૂષાર્થ છે અને તે પુરૂષાર્થથીજ માણસ સ્વતંત્ર રહી શકે છે. સ્વતંત્રતાનો અર્થ એવો નથી કરવાનો કે પોતાના વડીલોની આજ્ઞાનો અનાદર કરીને સ્વચ્છંદ પણે વર્તવું; પરંતુ સ્વતંત્ર એટલે સાચાં કામો કરવાની હિમત અને જુઠી લાલચો. આશાઓ અને મલીન વૃત્તિને આધીન નહિ થવાનો દૃઢ નિશ્ચય એજ સમજવો.

જાતમહેનત—જે માણસ બીજાને માથે પડયા વગર પોતાનાજ પરાક્રમ અને પુરૂષાર્થથી પ્રમાણિક પણે ઉદ્યોગ કરીને જાડો પાતળો રોટલો મેળવી પોતાનું અને પોતાના કુટુંબનું ભરણપોષણ કરે છે અને બની શકે તો બીજાં બે પાંચ માણસોને નિભાવે છે તેજ માણસ સ્વતંત્ર અને સુખી છે. સ્વતંત્ર ધંધામાં જાતમહેનત અને સ્વપરાક્રમની ખાસ જરૂર છે. જે માણસ નિરૂદ્યમી અને આળસુ થઇને બેસી રહે છે તેનો ધંધો કદિ આગળ વધતો નથી અને તેથી તેને પ્રપંચ, અપ્રમાણિકપણું, દગો ઈત્યાદિ દુર્ગુણોનો આશ્રય લેવો

પડે છે. આ સર્વ દુર્ગુણો એવા છે કે જે માણુસ એક વખત તેનો આશ્રય લે છે તે અનીતિના ખાડામાં એટલા તો ઉંડા ઉતરી જાય છે કે તેઓ તેમાંથી કદિપણ છુટવા સમર્થ થતા નથી; માટે જે ધંધો કરવો તેમાં પ્રમાણિકપણું અને જાતમહેનત કદિ વિસરવાં ન જોઇએ. ઇશ્વર પણ જાતમહેનત કરનારનેજ મદદ કરે છે.

સ્વાશ્રય—ધંધામાં બીજી બાબત સ્વાશ્રય ઉપર આધાર રાખતાં શીખવાની છે. જે માણુસ બીજાના આશ્રય ઉપર આધાર રાખીને સ્વતંત્ર ધંધાની ઉમેદ રાખે છે તે ઘણી વખત પોતાની ધારણામાં ઠગાય છે, કારણકે તે માણુસના વિચારો ગમે તેટલા ઉત્તમ અને સાત્વિક હોય છતાં પોતે જેનો આશ્રય લઇને ધંધો કરે છે તેની નીચ વૃત્તિઓને પોષવાની પોતાની ઇચ્છા વિરૂદ્ધ ઘણી વખત ફરજ પડે છે; અને આ રીતે તેઓ અનીતિને ઉત્તેજન આપે છે.

શ્રીમંતોની ફરજ—પણ એજ છે કે તેમણે પોતાની અક્કલનો સદુપયોગ કરીને પ્રમાણિકપણે ધંધો કરવો. જેની પાસે પાંચ પૈસાની મુડી હોય, શરીર નિરોગી હોય અને સારી બુદ્ધિ હોય તેણે જરૂર સ્વતંત્ર ધંધો કરવો અને બની શકે તો બીજા પાંચ પચીશ માણસનો નિભાવ કરવો. પૈસાપાત્ર સ્થિતિમાં પણ પોતાના નિર્વાહની ઇચ્છા બીજાઓની મહેનત ઉપર કરવી એ એક જાતની મૂર્ખાઇજ છે. ધંધો કરવામાં પ્રમાણિકપણું અને નીતિ હરગીજ ન ભુલવાં. શ્રીમંત પુત્રોની પણ ફરજ છે કે તેમણે નોકરીમાં નહિ જોડાતાં આપણા દેશના ધંધામાં જોડાઇ તે ધંધાની ખીલવણી કરવામાં પોતાના બુદ્ધિબળ, જ્ઞાન અને ધનનો ઉપયોગ કરવો.

ધંધામાં શરમ—આપણા દેશમાં ભણીગણીને અને ઉચ્ચ પ્રકારનું જ્ઞાન મેળવીને કેટલાક જુવાનો ધંધોરોજગાર કરતાં શરમાય છે અને તેથી નોકરીની શોધમાં સમય ગુમાવે છે. પ્રમાણિકપણે ધંધો કરવામાં કોઇ પ્રકારની શરમ હોઇ ન જ શકે. આપણા દેશમાં ધંધાની ઉન્નતિ પરિપૂર્ણ દશામાં ન થવાનું આ એક મોટું કારણ

છે. હરકોઇ નિર્દોષ ધંધો હાથ કરીને પ્રમાણિક પણે તેને ખીલવવાથી લોકોમાં ઉપયોગી અને માનપાત્ર થવાય છે. ધંધો પણ એવા પ્રકારનો કરવો કે જેથી તન તથા મન શાન્તિમાં રહે અને ધંધો કરનાર ધંધાનો ગુલામ ન બને.

આપણામાં એવો પણ એક વર્ગ છે કે કોઈ માણસની કોઇ ધંધામાં નજર પહોંચતી હોય અને મુડી પણ હોય છતાં તે ધંધો પોતાના બાપદાદાએ કરેલો નહિ માટે તેમનાથી થાય નહિ, અને કરે તો પોતાના કુટુંબને લાંછન લાગે. આવા વિચારો મૂર્ખાઇ ભરેલા અને દેશને પાયમાલી કરવાવાળા છે. ખરી વાત છે કે જે ધંધામાં આપણી નજર ન પહોંચતી હોય અને તેને માટે આપણે અયોગ્ય હોઇએ છતાં અવિચાર પણે મોટા બનવાની અભિલાષાથીજ તે ધંધો ગ્રહણ કરવામાં આવે તો તે નુકસાનકારક તથા તન અને મનની શાન્તિનો નાશ કરનાર છે; પરંતુ જે ધંધામાં નજર પહોંચતી હોય, જે ધંધો પોતે ખીલવી શકશે એમ લાગતું હોય અને જે ધંધો નિર્દોષ હોય તે જરૂર કરવો. ઈંગ્લાંડનો ઉદય ત્યાંના લોકોની સ્વતંત્ર વૃત્તિને લીધે છે. આપણા દેશનો અસ્ત આપણી દાસત્વ વૃત્તિને આભારી છે.

નોકરી—આપણા દેશના લોકોનો મોટો ભાગ નિર્વાહના મુખ્ય સાધન તરીકે નોકરીને પસંદ કરે છે. આપણા તરૂણો ભણી ગણીને નોકરીને માટે ફાંફાં મારતા આપણા જોવામાં આવે છે. ભણેલા લોકોની અભિરૂચી નોકરી તરફ વધતી જતી જોવામાં આવે છે ભણેલા યુવકો ધંધો કરતાં શરમાય છે અને દાસત્વમાં ઉતારનારી નોકરીને તેઓ ઉચ્ચ પ્રકારની માને છે. તેઓ એમ માને છે કે ધંધો એતો અભણ અને ઓછા જ્ઞાનવાળાને માટે નિર્માણ થએલ છે. શું આમ ધારવામાં તેઓ ગંભીર ભૂલ કરતા નથી ? જે નોકરીને પંડીતો અધમાધમ વૃત્તિવાળી ગણે છે તે નોકરી-દાસત્વ વૃત્તિનો મોહ થાય ત્યાં દેશોદયની આશા કયાંથી રાખી શકાય. શ્રીમંતોના પુત્રો

પણ ભણી ગણીને ૫૦ કે ૧૦૦ રૂપરડીને માટે નોકરીની બેડી–ગુલા- મીમાં બંધાવાનું પસંદ કરે છે. જે લોકો ઉપર ધંધાની ખીલવણીનો મુખ્ય આધાર છે તે લોકો તો નોકરીજ પસંદ કરે છે એ શું ઓછું શોકપ્રદ છે?

નોકરીની અધમતા—જે માણસ ગુલામીનેજ પોતાના નિ- ર્વાહનું સાધન માની બેઠો છે તેની દશા વિચારો. તેઓ હંમેશાં સંશય અને ધાસ્તીમાં રહ્યા કરે છે. તેઓ બોલવાને હિમત કરી શકતા નથી. તેમને બોલવાનો હક્ક પણ હોતો નથી કારણકે તેમણે પોતાનું અંતઃકરણ પરસ્વાધીન કરેલું હોય છે. શેઠની અયોગ્ય આજ્ઞાનો પણ અમલ કરવાને તેઓ બંધાએલા છે. પોતે શેઠના વિચારોથી વિરૂદ્ધ વિચારો ધરાવે છે એવી રખેને શેઠને ખબર પડી જાય તે માટે તેઓને નિરંતર ધાસ્તી રહ્યા કરે છે. તેઓ પોતાના શેઠના અગર ઉપરી અમલદારના કૃત્યને ગમે તેટલું તિરસ્કારપાત્ર માનતા હોય તેઓનો શેઠ અગર ઉપરી જુલમી, મૂર્ખ કે દુર્ગુણોયુક્ત હોય છતાં તેઓને તેમની હાએ હા અને ખુશામત કરવી પડે છે. નોકર શેઠ કરતાં ચાલાક હોય અને ધારો કે શેઠને કમાવી દેતો હોય છતાં તે જે જે કામ કરે તેનો યશ તો શેઠનેજ મળવો જોઇએ. શું નોકરી કે જે માણસને શ્વાનની જીંદગી કરતાં અધમ દશાએ પહોંચાડે છે તે કોઇ પણ રીતે કરવી ઇષ્ટ છે?

નોકરી કોણે કરવી—જેઓ સ્વતંત્ર ધંધો કરવાની શક્તિ- વાળા ન હોય, સંયોગો જેઓને અનુકુળ ન હોય, સાધનોની ખામી હોય અને આત્મશ્રદ્ધા ન હોય તેણે આંધળીઆં કરી સ્વતંત્ર ધં- ધંમાં ઝંપલાવવા કરતાં નોકરી કરવી ઉત્તમ છે. નોકરી કરવી પણ કેવા પ્રકારની? જે નોકરી કરવાથી શરીરની તથા મનની શાન્તિ જળવાઈ રહેતી હોય, પરતંત્રતાનો ભાસ ન થતો હોય અને જે શેઠ કે ઉપરી અમલદાર પોતાના નોકરને પોતાનો આત્મીય જાણતો હોય, તેના સુખ દુઃખમાં ભાગ લેતો હોય અને પોતાના ચાકરનું ભલું ઇચ્છનારો હોય તેની નોકરી કરવી.

શેઠનો ધર્મ—શેઠે પોતાના ચાકર પ્રત્યે કેવી રીતે વર્તવું તે વિષે પં. **વિશ્નુશર્મા** લખે છે કે "શેઠે પોતાના જે નોકરે જે કામ કરવા યોગ્ય છે તે કર્યું હોય તેનું કામ ફોગટ જવા દેવું નહિ; પણ મન, વચન, દૃષ્ટિ અને બદલાવડે તે નોકરને રાજી રાખવો; કારણ કે કામથી સંતોષ પામીને શેઠ તો માત્ર ધન આપે છે, પણ શેઠથી સંતોષ પામેલો નોકરતો પોતાના પ્રાણ અર્પણ કરવા પણ ચુકતો નથી. માટે જે પોતાનું કલ્યાણ ઇચ્છતો હોય તેણે પોતામાં ભક્તિ રાખનાર, કામ કરવામાં સમર્થ તથા કુલીન ચાકરને પોતાના પુત્રની પેઠે પાળવો અને તેનું અપમાન કદિ ન કરવું." જે શેઠ અગર ઉપરી પોતાના નોકરની આ પ્રમાણે કદર કરી જાણતો હોય તેની નોકરી કરવી.

ધંધા તથા નોકરીની હાડમારી—લોકો આજ ધંધાની તથા નોકરીની ઘણી હાડમારી ભોગવે છે. તેઓ ધંધા અને નોકરીના ગુલામ બની ગયા છે. તેઓ શરીરને ભોગે પૈસો પેદા કરવાનું પસંદ કરવા લાગ્યા છે અને ગજા ઉપરાંત મગજમારી કરીને શારીરિક અને માનસિક વ્યાધિઓને આમંત્રણ આપે છે. તેઓને પોતાનામાં આત્મશ્રદ્ધા નથી, તેથી તથા પોતાની રહેણીકરણી, વ્યહવાર અને ખાનપાનમાં બહુ સ્વછંદી બની જવાથી તેઓને ધંધા અને નોકરીના ગુલામ થવું પડે છે. જો લોકો સાદાઇથી રહેતાં શીખે તો ઓછે ખર્ચે પોતાનો નિભાવ કરી શકે અને તેથી જીંદગીની જરૂરીઆતોને પહોંચી વળવાને માટે અસંતોષથી આખો દિવસ અને રાત્રિ ધંધાને માટે ખેડયા કરે છે તેમ કરવું પડે નહિ. વળી સંતોષથી કામ કરવાની ટેવ પડવાને લીધે શારીરિક અને માનસિક દરદોમાંથી બચી શકાશે, આ રીતે શરીર નિરોગી હોવાને લીધે ઓછી હાડમારીથી પણ ઘણું કામ થઇ શકશે. ધંધા અગર નોકરીને માટે દિવસના ૮ કલાક પુરતા છે. દેખાદેખીથી વધારી મુકેલી કૃત્રિમ જરૂરીઆતો ઓછી કરી નાખવાથી અને સાદાઇથી

રહેતાં શીખવાથી જીંદગી હલકી ફુલ જેવી બની જાય છે અને ૮ કલાકનો ધંધો કે નોકરી તેઓને તેઓની જરૂરીઆત પુરંતુ આપી રહે છે, તે ઉપરાંત શરીર તથા મન નિરોગી, ઉત્સાહવાળાં અને આનંદી બને છે.

ચતુર્થ પરિચ્છેદ.

સાયંચર્યા.

परिपतति पयोनिधौ पतंगः सरसिरुहा मुदरेषु मत्तभृंगः ।
उपवन तरुकोटरे विगंहः निज सद्नेषु समस्त लोकसंघः॥

સાંજનો વખત ફરવા હરવામાં, કુદરતની શોભા નિહાળવામાં, રમત ગમતમાં કે દેવદર્શન કરવામાં અને આરામમાં ગુજારવો જોઈએ. દિવસના કામથી કંટાળેલા મગજને સાંજને વખતે પુરતો આરામ આપવાની જરૂર છે. સાંજ એ આરામ લેવાનો જ સમય કહેવાય. લોકો અત્યારે પોતાની રહેણી કરણીમાં, પહેરવેશમાં, ખાનપાનમાં અને મોજશોખમાં એટલા બધા આગળ વધી ગયા છે કે તેઓ પોતાની આવી જાતની વધારી મુકેલી કૃત્રિમ અને બીન જરૂરીઆતોને પહોંચી વળવા માટે રાત દિવસ કામની જ ધમાલમાં મચ્યા રહે છે. ધંધા અગર નોકરીની ઉપાધીને લીધે તેઓને નથી મળતી ફુરસદ નિરાંતે ખાવા પીવાની કે નથી મળતી ફુરસદ આરામ લેવાની. ખરા શબ્દોમાં કહીએ તો લોકોનો મોટો ભાગ આજે નોકરી અગર ધંધાના ગુલામ બની ગયા છે અને એજ ગુલામીને લીધે તેઓ અકાળે મૃત્યુવશ થાય છે. જો તેઓ સાદાઇથી રહેતાં શીખે તો તેઓની કૃત્રિમ જરૂરીઆતો બધી નાશ પામે અને તેને નિર્વાહ સાધન માટે આટલી બધી ઉપાધી કરવાની ન રહે. જો તેઓ ઓછી ઉપાધી અને ઓછી હાડમારીથી ધંધો અગર નોકરી કરવા લાગે તો તેઓને સાંજનો વખત જે આનંદ મેળવ-

વાનો છે તે કુદરતી ખુબી નિહાળવામાં માટે, અને મનની તથા તનની શાન્તિ જાળવી રાખવા માટે મળે.

ધંધો ક્યારે બંધ કરવો.

એક દિવસના ૨૪ કલાક થાય છે. જો તેના ત્રણ વિભાગ કરીએ તો એક વિભાગ ખાનપાન તથા આરામ માટે, બીજો વિભાગ ધંધા અગર નોકરી માટે અને ત્રીજો વિભાગ ઉંઘ માટે રહી શકે. આ હિસાબે નિર્વાહ સાધન માટે ધંધો કે નોકરી કરવા માટે વધારેમાં વધારે ૮ કલાક પુરતા છે. તે ૮ કલાકમાં પ્રમાણિકપણે જે કંઇ મળે તેથી માણસે સંતોષ માનવો જોઇએ. ૧૦ થી ૬ કે ૧૧ થી ૭ અગર ૮ થી ૧૨ અને ૨ થી ૬ એ પ્રમાણે કુલ આઠ કલાક નોકરી અગર ધંધો કરવાથી શરીર સારૂં રહી શકે છે. આખો દિવસ એકને એક પ્રકારનો પરિશ્રમ કરવાથી અવયવો કંટાળી જાય છે, મન નિરૂત્સાહિ થઇ જાય છે અને કામ ઉપરથી રૂચિ ઉડી જાય છે. માટે સાંજને વખતે ધંધો બંધ કરી દેવો. જુઓ! તે વખતે પશુ પક્ષી પણ આરામ લેતાં હોય છે. **વાગ્ભટ્ટ**માં કામ બંધ કરવાના સંબંધમાં લખે છે કે "શરીરની, વાણીની તથા મનની ચેષ્ટા શ્રમ લાગ્યા પહેલાં બંધ કરવી." આઠ કલાક એકને એક કામ કર્યા કરવાથી શરીર, મન તથા વાણીની ચેષ્ટાને જરૂર થાક લાગે અને થાક લાગે તે પહેલાં જ શ્રીમાન **વાગભટ્ટજી** કામ બંધ કરવાનો ઉપદેશ આપે છે. જેઓ અતિ લોભથી અગર ધનના મોહથી શ્રમ લાગ્યા છતાં પોતાના શરીરને આરામ નથી આપતો તે અકાળે મોતને આમંત્રણ આપે છે એમ સમજવું. ધંધો કરવાની જરૂર ફક્ત જીંદગી ટકાવી રાખવાને માટે લેવામાં આવતા આહારની જરૂરીઆતને પહોંચી વળવા પુરતી જ છે; તો જે ધંધાથી શરીરની પાયમાલી થતી હોય તે પ્રકારનો ધંધો કરવો તદ્દન ગેરવાજબી છે. આપણે ધંધાને માટે જનમ્યા નથી. જીંદગીની પાસે ધંધો અતિ ગૌણ વસ્તુ છે

તેથી જીંદગી એટલે તંદુરસ્તી બગડતી હોય તો તે ધંધો નહિ પણ જીંદગીનો શત્રુ છે. માટે સગજુ માણુસે આઠ કલાકના ધંધાથી સંતોષ માની સંધ્યા સમયે પોતાના ધંધા સંબંધી કામથી ફારગ થવું, અને માનસિક કામ કરનારાઓએ ૫ કલાકથી વધારે કામ કરવું નહિ.

ખુલ્લી હવા—

ખુલ્લી હવાના અનેક લાભો છે. ધંધામાંથી પરવાર્યાં બાદ શરીર તથા મનને આરામ આપવા ખુલ્લી હવાનું સેવન કરવું એ અતિ અગત્યનું છે. આપણા લોકોનો મોટો ભાગ ખુલ્લી હવાના ફાયદાથી અજ્ઞાત છે. અજ્ઞાનતા રૂપી અંધકારથી જ આજે આપણે દરદોની ઠોકરો ખાધા કરીએ છીએ. જ્યારે જ્ઞાનરૂપી સૂર્ય પ્રકાશે ત્યારે અજ્ઞાનરૂપ અંધારૂં નાશ પામી દરદો આપોઆપ દવા દારૂ વિના ચાલ્યાં જશે. કુદરતે સ્વચ્છ હવાની યોજના એવી રીતે કરેલી છે કે તેના યોગ્ય ઉપયોગથી પાચનક્રિયાના ગમે તે પ્રકારનાં દરદો નાશ પામે છે. ખાનપાનની બેદરકારીથી પાચનક્રિયામાં ભિન્નભિન્ન પ્રકારનાં દરદો ઉત્પન્ન થાય છે, અને જો તે દરદો મટાડવાને માટે કોઇ પણ ઉત્તમમાં ઉત્તમ ઔષધ હોય તો તે ખુલ્લી હવા જ છે. દાખલા તરીકે કફના પ્રકોપથી આમાજીર્ણ થાય છે. સ્વચ્છ હવાથી અનાજનું પુરેપુરૂં પાચન થાય છે અને તેથી રસ નામનો ધાતુ ઉત્તમ સ્થિતિમાં ઉત્પન્ન થઇને આમાજીર્ણનો નાશ કરે છે. પિત્તના પ્રકોપથી વિદગ્ધાજીર્ણ થાય છે. સ્વચ્છ હવાના ઉપયોગથી લોહી વધારે સ્વચ્છ થાય છે. સ્વચ્છ લોહી કલેજું અને પિત્તાશયની વિકૃતિ દુર કરી પિત્તની વિકૃતિને દુર કરે છે. વાયુના પ્રકોપથી વિષ્ટબ્ધાજીર્ણ થાય છે. જ્યારે આંતરડાંની અંદર મલીન દ્રવ્યો ખીચોખીચ ભરાઇ જાય છે ત્યારે તેની અંદર વાયુ પ્રસરી જાય છે અને પોતાનું કાર્ય બરાબર કરી શકતો નથી. આનું નામ તે વાયુનો પ્રકોપ. સ્વચ્છ હવાના ઉપયોગથી લોહી સ્વચ્છ બને છે

અને સ્વચ્છ થએલું લોહી આંતરડાં અને જઠરને પોષણ આપી તેમનામાં નવિન બળ મુકે છે. આંતરડાં વગેરેમાં નવિન બળ મળવાથી તેઓ પોતાનું અધુરૂં રહેલું કાર્ય પુરૂં કરે છે. આંતરડાં ગતિમાન થવાથી તેની અંદરનો વાયુ સારભૂત અને સારહીન પદાર્થોને યોગ્ય રસ્તે લઇ જવાનું કાર્ય કરે છે, અને તેથી વાયુનો પ્રકોપ દુર થાય છે. ટુંકામાં શુદ્ધ હવા લોહીને શુદ્ધ બનાવે છે અને શુદ્ધ લોહીથી અશુદ્ધ લોહીમાંથી જન્મેલાં દરેક દરદોનો નાશ થાય છે.

શરીરની તંદુરસ્તીનો સઘળો આધાર શરીરના અવયવોની નિર્વિકારી સ્થિતિ પર રહેલો છે, અને અવયવોની નિર્વિકારી સ્થિતિનો આધાર તેમને મળતી વિશ્રાંતિ અને પોષણ પર રહેલો છે. જો તેમને શુદ્ધ લોહીનું પોષણ પુરતી રીતે આપવામાં આવે અને યોગ્ય વિશ્રાંતિ આપવામાં આવે તો ઘણી લાંબી મુદત સુધી તેઓ પોતાનું કામ ઘણી સારી રીતે કરી શકે છે. ધંધા અને નોકરીના ગુલામોએ આ વાત ધ્યાનમાં લેવા જેવી છે.

વળી ખુલ્લી હવામાં ફરવાથી પ્રાણવાયુ વધારે પ્રમાણમાં લોહીમાં મળે છે અને તેથી લોહી પણ વધારે વિશુદ્ધ બને છે. સાધારણ લોહીના ફરવા ઉપરાંત જ્યારે ખુલ્લી હવામાં વધારે ઝડપથી ફરીએ છીએ ત્યારે શરીરના અવયવોને વિશેષ ગતિ મળે છે, અને તેથી લોહીનું ફરવું ત્વરાથી થાય છે. લોહી વધારે ઝડપથી ફરે છે તેથી તે હૃદયમાં થઈ ફેફસાંમાં વધારે ઝડપથી આવે. છે, ફેફસાંમાં વધારે પ્રમાણમાં લોહી દાખલ થવાથી તેઓ તેને સાફ કરવાની એટલે દમ લેવાની ક્રિયા વધારે ઝડપથી કરે છે. જ્યારે આપણે વિશ્રાંતિમાં હોઇએ છીએ ત્યારે લગભગ ૧૬ વખત દમ લેવાની ક્રિયા ચાલે છે; પણ ઝડપથી ફરવા હરવાની કસરત કરતી વખતે ૧૬ થી વધારે વખત દમ લેવાની ક્રિયા ચાલે છે. વધારે સ્વાસોશ્વાસની ક્રિયા ચાલવાથી પ્રાણવાયુ વધારે પ્રમાણમાં લોહીમાં મળે છે અને તેથી લોહી વધારે સ્વચ્છ થાય છે. આવું સ્વચ્છ

લોહી પાચક અવયવો—જઠર, આંતરડાં વગેરેમાં ફરવાથી તેમને નવિન શક્તિ મળે છે અને તેથી અધુરૂં રહેલું પાચન પુરૂં થાય છે. જઠર અને આંતરડાંને વિશ્રાંતિ આપી તેમને સ્વચ્છ લોહીનો પુરતો ખોરાક પુરો પાડવામાં આવે તો તેઓ પોતાનું કામ યથેચ્છ રીતે કરી શકે છે. શક્તિ વધાર્યા સિવાય તેમની પાસેથી કામ લેવામાં આવે તો નુકસાન થાય છે; એટલા માટે જેઓ પોતાને તંદુરસ્ત રહેવાની જરૂર જુએ છે તેમણે સાંજને વખતે, પોતાના કાર્યથી પરવારી ખુલ્લી હવામાં ફરવા જવું અને તેટલો વખત ધંધાની ઉપાધીથી દુર રહી થાકી ગએલ શરીર તથા ભારે થઇ ગએલ મગજને વિશ્રાંતિ આપવી.

રમત ગમત.

આખો દિવસ ધંધા અને નોકરીની હાડમારીથી કંટાળેલા મગજને વિશ્રાંતિ આપવાની જરૂર છે. વિશ્રાંતિ લેવી તેનો અર્થ આળસુ થઇને બેસી રહેવું એવો નથી, પરંતુ એકને એક કામ કર્યાં કરવાથી જે કંટાળો આવે છે તે કંટાળો દુર કરવા તે કામને બદલે કોઇ વિનોદ આપે તેવું બીજું કામ કરવું તેનું નામ જ આરામ છે. એક વિદ્વાને કહ્યું છે કે "Change of occupation means rest" કામ બદલાવવું તેનું નામ જ આરામ છે. એકનું એક કામ કર્યા કરવાથી તે કામમાંથી ઉત્સાહ જતો રહે છે અને તેથી મગજને આરામ આપવા માટે તે કામ પડતું મુકી બીજું કામ કરવું. આ રીતે ધંધામાંથી છૂટયા બાદ ખુલ્લી હવામાં રમત કરવી એ ખરો આરામ કહેવાય. વળી રમત ગમતથી મન પણ પ્રફુલ્લિત થાય છે, અને તેથી આરામ શબ્દના ખરા અર્થમાં આરામ લઇ શકાય છે.

ક્રિકેટ, ટેનીશ, ફુટબોલ વગેરે રમતો સારી છે અને તેમાં સાવધાનપણું આવે છે, પણ જો તે રમતમાં જરાં સાવધાનપણું ચુક્યા કે લાગી બેસવાનો ભય રહે છે, માટે જે રમત શરીરને હાની કરતા ન હોય તથા નિર્દોષ હોય તે રમવી. સાંજને વખતે

બાગ બગીચા અને જંગલમાં જઈ સૃષ્ટિની રચના નિહાળવી અને નૈસર્ગિક આનંદ મેળવવો એ પણ ઉત્તમ છે. આ પ્રમાણે સૃષ્ટિ સૌંદર્ય નિહાળવાથી કુદરતનું ખરૂં ભાન થાય છે અને તેથી તે મહાન સર્જનહાર તરફની આપણી ભક્તિમાં હંમેશાં અભિવૃદ્ધિ થતી રહે છે. આપણી દેશી રમતો પણ આનંદની સાથે મગજને આરામ આપવાવાળી છે. ગીડીદડો, આંધળો પાડો, હુડતુતુ, આંબલી પીપળી, મોઇ ડાંડીઓ વગેરે અનેક પ્રકારની રમતમાંથી જે રમત સર્વેને અનુકુળ આવે તે રમવી. આવી રમતોથી આનંદની સાથે મરદાઇનો જુસ્સો પેદા થાય છે અને ઘણા સોબતીઓ હોવાથી પરસ્પર આનંદની સાથે ભાતૃભાવ વધે છે. સ્ત્રીઓ પણ ધારે તો પોતાની અંદર તેમને છાજતી રમત રમી શકે. તેઓ સારા સારા રાગવાળા અર્થ સૂચક રાસડા લે, ફુદેડી ફરે તથા અંગ વળે તેવી તેમની ખાસ રમતો રમે તો આનંદની સાથે કસરત કરી શકે અને ખરો આરામ પણ મેળવી શકે. આપણા દેશની સ્ત્રીઓ ફરવા હરવા તથા રમત ગમતના ખરા શોખથી કેવળ અજ્ઞાન છે. દોષ પુરૂષોનો છે. પુરૂષો ધારે તો તેમને તે બાબતમાં રસ લેતી કરી શકે. આ સિવાય શેતરંજ, ચોપાટ, ગંજીફા, નવકાંકરી વગેરે રમત બેઠા પ્રકારની અને મગજને કસરત આપવાવાળી છે. આવી બેઠા પ્રકારની રમતથી બુદ્ધિ ખીલે છે અને મન આનંદમાં રહે છે, પણ કેટલીક વખત હરીફાઈમાં ઉતરી પડવાને લીધે ઇર્ષાની લાગણી ઉત્પન્ન થઇ કલહ પેદા થવા સંભવ રહે છે; માટે આવી રમતમાં તે રમવાનો મર્મ આનંદ લેવા પુરતો તથા બુદ્ધિ ખીલવવા પુરતો છે એ જરાએ ભુલવું નહિ.

દેવદર્શન.

ચાર પાંચ મિત્રોએ મળી નિત્ય સાંજે ફરવા જતી વખતે પોતાના ઇષ્ટ દેવને યાદ કરવા જોઇએ. જે લોકો મૂર્તિમાં માનતા હોય તેમણે પોતાનાં દેવળોમાં જઇ પોતાના ઇષ્ટદેવની પ્રતિમાના

દર્શન કરી કૃતાર્થ થવું; કારણકે સાકાર ઇશ્વરની એકચિત્તે પ્રાર્થના કરવાથીજ નિરાકાર ઇશ્વરની પ્રાપ્તિ કરી શકાય છે. જે લોકો મૂર્તિને ન માનવાવાળા હોય પણ જો તેઓને પ્રાર્થના કરવા માટે અલગ દેવળો હોય તો તેમણે પોતાનાં દેવળોમાં જઇ પ્રભુ પ્રાર્થના કરવી કારણ કે જે ઇશ્વર આપણું રક્ષણ વિવિધ પ્રકારે કરી રહ્યો છે તેના પ્રત્યેની આપણી ફરજ આપણે ક્ષણ પણ વિસરવી ન જોઇએ. જે લોકોને દેવળ કે મસજીદ ન હોય તેમણે પોતાના હૃદય મંદિરમાં પ્રભુનું આરાધન કરીને તેના માનસિક દર્શન કરી કૃતાર્થ થવું. આ પ્રમાણે પોતપોતાના સંપ્રદાય પ્રમાણે સાંજને વખતે ઇશ્વર દર્શન કરી દેવ રૂણમાંથી મુક્ત થવું.

સાંજને વખતે નિષેધ કર્મો.

સંધ્યાકાળ એ દિવસ તથા રાત્રીની સંધીનો વખત છે. એ સંધીના વખતમાં કયાં કયાં કાર્યો ન કરવાં તે વિષે આપણા આયુર્વેદમાં લખે છે કે "ડાહ્યા માણસે સંધ્યાકાળમાં આ પાંચ કર્મો કદાપિ કરવાં નહિ. ૧. આહાર, ૨. મૈથુન, ૩. નિદ્રા, ૪, શાસ્ત્રાદિકનું મોટે સ્વરે અધ્યયન અને ૫. મુસાફરી કરવી.

હિતકારી વાયુનું સેવન.

આપણે કેવા પ્રકારના વાયુનું સેવન કરવું તે વિષે પણ આપણા આયુર્વેદમાં અતિ સૂક્ષ્મ વિચાર કરેલો છે, ઘણા પવનવાળી જગ્યા શરીરમાં રૂક્ષપણું કરે છે, વર્ણને બગાડે છે, બળતરા તથા પિત્તને મટાડે છે, અંગોને ઝલાઇ ગયાં જેવાં કરે છે, પસીનાને ટાળે છે, અને તરસને શાન્ત કરે છે. જે જગ્યામાં ઘણો પવન ન હોય તે જગ્યા શરીરમાં સ્નિગ્ધપણું લાવે, વર્ણ સુધારે, બળતરાની શાન્તિ કરે, પિત્ત અને પસીનો કરે અને તરસ લગાડે છે. ઉનાળામાં વધારે પવનવાળી જગ્યાનું સેવન કરવું પણ બીજી રૂતુઓમાં તંદુરસ્તી અને આયુષ્યની વૃદ્ધિને માટે અતિશય પવન સેવવો નહિ. પવનના ગુણદોષ વિચારી રૂતુ તથા પ્રકૃતિને અનુકુળ હોય તેવો પવન સેવવો.

વિજળીના પંખાનો પવન—ત્રણે દોષોને કોપાવનાર છે જે લોકો વિજળીના પંખાની નીચે વધારે વખત બેસી રહે છે તેનું માથું દુખવા આવે છે.

પંચમ પરિચ્છેદ.

રાત્રિ ચર્યા.

ज्योत्स्ना शीता स्मरानन्द प्रदातृद् पित्त दाहहृत् ।

भावप्रकाश.

જેમ દિવસે તેમ રાત્રિએ પણ માણસે નિયમમાં રહીને જ વર્તવું કે જેથી પોતે તંદુરસ્ત રહી દીર્ઘજીવન પ્રાપ્ત કરી શકે. પરમાત્માએ રાત્રિની ગોઠવણ પ્રાણીઓના આરામને માટેજ કરી છે. દિવસ એ કામકાજ કરવાનો વખત છે, અને રાત પરિશ્રમને મટાડવા માટે છે. રાત્રિએ ધંધા સંબંધી અગર બીજા કોઇ પ્રકારના વ્યવસાય સંબંધી ઉધાંદમાં ન પડતાં પૂર્ણ આરામ લેવો. આખો દિવસ અને રાત જે માણસ કામની પાછળજ મંડયો રહેતો હોય તે માણસનું આયુષ્ય બહુ ટુંકું હોય છે. જે માણસ દિવસના કામકાજથી થાકી ગએલ અવયવોને જે ઘસારો લાગે છે તે ઘસારાની પુરતી રાત્રે આરામ લઇને આપતો નથી તે પોતે પોતાના આયુષ્યનો ઉચ્છેદ કરે છે.

રાત્રિનું ભોજન.

રાત્રિને વિષે મનુષ્યે પહેલા પહોરની અંદર ભોજન કરવું. રાત્રિનું વાળુ ક્યારે કરવું તે સંબંધી ઘણા મતભેદ છે. શ્રાવક લોકો અને તેના મતના બીજા લોકો સૂર્યાસ્ત થયા પહેલાં જમી લે છે. એક દૃષ્ટિએ એ ચાલ પસંદ કરવા યોગ્ય છે, કારણ કે વહેલા જમીને લેવાથી ખાધા પછી ફરવાં હરવાનો વખત રહે છે. કેટલાક લોક રાત્રિના પહેલા પહોરમાં જમી લે છે તે પણ પસંદ કરવા યોગ્ય છે.

ભાવપ્રકાશમાં પણ લખે છે કે **रात्रौ च भोजनं कुर्यात् प्रथम प्रहरांतरे ।** રાત્રિને વિષે પહેલા પહેારમાં ભેાજન કરી લેવું. કેટલાક લેાકેા રાત્રે બહુજ મેાડા જમે છે અને જમીને તરત ઉંઘી જાય છે; આ ચાલ તંદુરસ્તીને ભારે ધક્કો પહેાંચાડનાર છે. જે માણસેા દિવસનું સખત કામ કરે છે તેઓએ રાત્રિનેા ખેારાક ઘણેા સારેા લેવેા જોઇએ. ઘણેા સારેા એટલે જે ખેારાકમાં પેાષણ કરવાની તથા ગરમી પેદા કરવાની શક્તિ સારી હેાય તેવેા. આવી જાતના ખેારાકમાં જે ખેારાકને પચાવતાં વખત લાગે તેનેા સમાવેશ કરવાનેા નથી. જે ખેારાક પુષ્ટિ પણ આપે અને જલદી પચી જાય તે ખેારાક લેવેા. આ જાતના ખેારાકમાં દુધ અગત્યનેા ભાગ ભજવે છે. આખેા દિવસ સખત કામ કરવાથી શરીરના તમામ જ્ઞાનતંતુઓ અને માંસના લેાચાઓ નબળા પડી જાય છે, તેમને પુષ્ટિ આપવા માટે દુધ જેવા પુષ્ટિકારક ખેારાકની જરૂર રહે છે. ખાસ યાદ રાખવું કે રાત્રે અતિશય ખાવાથી હેાજરી નબળી પડી જાય છે, માટે રાત્રે વધારે ખાવું અગર ભારે ભેાજન કરવું એ અજીર્ણને આમંત્રણ આપવા સમાન છે. **ભાવપ્રકાશ**માં પણ લખે છે કે "રાત્રે કંઇક ઓછું ખાવું અને તેમાં ઘણી વારે પચે તેવા પદાર્થો ખાવા નહિ."

રાત્રે ભેાજન બાદ હાથ તથા મુખ પ્રક્ષાલન આદિ ક્રિયા કરી મુખવાસ લઇ ધીમે ધીમે ૧૦૦ પગલાં ચાલવાં.

શાસ્ત્ર અને નીતિ સંબંધી વાતેા.

ભેાજન બાદ થેાડેા વખત કુટુંબના માણસેા અને આડેાશી પાડેાશી ભેળાં મળીને શાસ્ત્રની અને નીતિની ઉંચા પ્રકારની વાતેા કરવી કે જેથી હમેશાં આપણું મન સત્કાર્યોમાં જોડાએલું રહે અને બાળકેાને પણ નાનપણથીજ નીતિ સંબંધી શિક્ષણ મળવાને લીધે તેઓ ચારિત્ર્યવાન બને. જેની પાસે નીતિરૂપી ઉચ્ચ બળ રહેલું છે તે ધન વિના પણ બહુ સન્માનને પાત્ર થાય છે. અત્યારે નીતિ સંબંધી વાતેાનું સ્થાન નિંદા અને કુથલીએ લીધું છે. લેાકેા પારકી

નિંદા કરવામાં મોડી રાત સુધી જાગતા બેસી રહે છે. પારકાનાં નાનામાં નાનાં છિદ્રો વિષે બહુ સૂક્ષ્માવલોકન કરશે, પરંતુ પોતાનાં અતિ મોટાં છિદ્રો હશે તે તરફ બીલકુલ જોશે નહિ. ઇર્ષા, અદેખાઇ આદિ વાતોથી પોતે તો ભ્રષ્ટ થાય છે પરંતુ આવી આવી વાતો નાનપણથીજ પોતાનાં બાળકોને સાંભળવાનો પ્રસંગ મળવાને લીધે તેઓના મગજ ઉપર એક જાતની ખરાબ છાપ પડે છે, અને તેને લીધે તેઓ અનીતિની ખાડમાં પડવાને લલચાયા કરે છે. જો સદ્‌બોધ મળે તેવી કંઇજ વાતો કરી શકવા અશક્ત હોય તો બહેતર છે કે ઇશ્વર સ્મરણ કરી ઉંઘી જવું.

શયનગૃહ.

સુવાનો ઓરડો સ્વચ્છ, કળીચુનાથી ધોળેલો, હવાની આવજા થઇ શકે તેવાં પુષ્કળ બારી બારણાવાળો, દિવસના ભાગમાં સૂર્યનાં કિરણ તે ઓરડામાં દાખલ થઇ શકે તેવી સગવડવાળો અને વિશાળ હોવો જોઇએ. શયનગૃહનાં બારી બારણામાં જો કપડના પડદાની સગવડ કરવામાં આવે તો રાત્રે હવા પણ આવી શકે અને મચ્છર વગેરે જીવજંતુનો અટકાવ પણ કરી શકાય. શયનગૃહ એવું હોવું જોઇએ, કે તેની અંદર પ્રવેશ કરતાંજ મન પ્રફુલ્લિત થાય. તેની અંદરનું ફરનીચર-રાચરચીલું પણ તે ઓરડાને અનુકૂળ-બંધ બેસતું અને મનને મુગ્ધ કરે તેવું હોવું જોઇએ. જો શયનગૃહમાં જાજમ અગર સાદડી પાથરી શકવાની અનુકૂળતા હોય તો તે પાથરવી અને તેને દરરોજ સારી રીતે વાળીને સાફ રાખવી અને ચાર ચાર દિવસે ઉંચકી નીચેનું તળીયું સાફ કરવું તથા જાજમને પણ ખંખેરી સાફ કરવી. જો જાજમની અનુકુળતા ન હોય તો તે ઓરડાનું તળીયું સારી પેઠે ઘસી ઘસીને વાળીને સાફ રાખવું.

શય્યા.

પથારીને માટે સ્થિતિના પ્રમાણમાં પલંગ, ઢોલીયો, ખાટલો, કોચ વગેરે જે મળે તેનો ઉપયોગ કરવો. જો આમાંનાં એકે સાધન

ન મળી શકે તો ભોંયપર સાદડી અગર જાજમ પાથરી તે પર ગાદલું વગેરે પાથરી પથારી કરવી. **આયુર્વેદમાં** ખાટલા, પલંગ વગેરેના ગુણદોષનું વર્ણન કરતાં કહે છે કે "**ખાટલો** ત્રણે દોષને મટાડનાર છે, પલંગ વાયુ તથા કફને સમાવનાર છે, **પૃથ્વીનું બીછાનું** વીર્યને વધારનાર છે. બીજા ગ્રંથમાં એમ પણ છે કે પૃથ્વીનું બીછાનું વાયુને ઉત્પન્ન કરનાર, અત્યંત રૂક્ષ અને પિત્ત તથા રૂધિરનો નાશ કરનારૂં છે. **લાકડાના પાટીયાનું બીછાનું** હિતકારી પણ વાયુને વધારનાર છે." સુવા માટે પલંગ, ઢોલીયો, ખાટલો ઇત્યાદિ જે મળે તે સાફસુફ રાખવાં અને દિવસને વખતે તેમને સૂર્યના તડકામાં રાખવા બંદોબસ્ત કરવો. જે બારીમાંથી સૂર્યનાં કિરણ આવતાં હોય તે બારીના સામેના ભાગમાં આપણું ઓશીકું ન રહે તેમજ ઉત્તર દિશામાં પણ ઓશીકું ન રહે તેવી રીતે પથારી પાથરવાનો બંદોબસ્ત કરવો. શય્યાની બાબતમાં ભભકા કરતાં સ્વચ્છતાનો ખ્યાલ અતિ અગત્યનો છે. ઘણા શ્રીમંત લોકો પોતાની પથારી ભભકાવાળી રાખવાનું પસંદ કરે છે પરંતુ તેની સ્વચ્છતા વિષે જરાએ કાળજી રાખતા નથી.

પતિ પત્નિનો સંબંધ.

માણસને ભોજન કરવાની, પાણી પીવાની, નિદ્રા કરવાની અને સ્ત્રી સેવન કરવાની ઇચ્છાથાય છે.પ્રજોત્પતિને અર્થે સ્ત્રી સેવન કરવું એ જરૂરનું છે. સ્ત્રી સેવન વિષે **આયુર્વેદમાં** ઘણા નિયમો આપેલા છે. પુત્રની ઇચ્છાવાળા પુરૂષ નાહી સુગંધી પદાર્થોને ધારણ કરી વીર્ય વધારનાર પદાર્થો ખાઇ સારાં વસ્ત્ર પહેરી, વાજીકરણના ઉપાયોથી શક્તિ વધારી, કામદેવ વૃદ્ધિ પામે તે વખતે કામનાની ઇચ્છાવાળી પોતાની સ્ત્રી સાથે પુરૂષે સમાગમ કરવો. જે બહુ જમેલો, રોગી, ધિરજવગરનો, ભૂખ્યો, દુઃખતાં અંગવાળો, તરસવાળો, બાળક, વૃદ્ધ અને મળમૂત્રથી પીડીત હોય તેણે સ્ત્રી સમાગમ કરવો નહિ; કારણ કે તેમ કરવાથી વીર્યની અત્યંત હાની થાય છે અને તેના શરીરમાં

વાયુનો પ્રકોપ થઇને તે સંબંધી દરદો થાય છે. જે પુરૂષ પોતાના મનને કાબુમાં નહિ રાખતાં રજસ્વલા સ્ત્રીનો સંગ કરે તો તેને દૃષ્ટિ, આયુષ્ય અને તેજની હાની થાય છે. ગર્ભીણી સ્ત્રીનો સંગ કરવાથી ગર્ભને પીડા થાય છે, રોગીષ્ટ સ્ત્રીનો સંગ કરવાથી બળનો ક્ષય થાય છે. જે સ્ત્રી પુરૂષો ઉત્તમ સંતાન પેદા કરવા ઇચ્છતા હોય તેમણે અને પોતાની તંદુરસ્તી જાળવી માગતા હોય તેણે સંભોગ કર્યા પહેલાં પોતાની લાયકાત વિચારી યોગ્ય લાગે તોજ સંભોગ કરવો. આજે ભારતમાં હીનવીર્ય, નપુસક, નિર્બળ, અલ્પ જીવી અને મૂર્ખ માણસો જોવામાં આવે છે તેને માટે પોતાની યોગ્યતા સમજ્યા વગર સંતાનોત્પતિ કરનાર માબાપો જવાબદાર છે.

પ્રભાતે, સાયંકાળે, પૂનમ, અમાસ વગેરે પર્વણીને દિવસે, મધ્યરાત્રે, ગાયો છુટવાના સમયમાં, મધ્યાન સમયે અને પાછલી રાત્રે સંભોગ કરવો નહિ. હાલની પ્રજાનો યુવક વર્ગ આ નિયમ પ્રમાણે વર્તે છે કે? શું તેઓનું વર્તન પશુઓ કરતાં પણ હલકા પ્રકારનું નથી?

મૈથુન કરતાં પહેલા ઝાડા અગર પેશાબની હાજત લાગી હોય તો તે વેગોને અટકાવવા નહિ, કારણ કે તેનો રોધ કરીને સ્ત્રી સેવન કરવાથી પાછળથી મળમૂત્રની ઉત્સર્ગ ક્રિયા બરોબર રીતે થઇ શકતી નથી અને તેથી અનેક રોગ ઉત્પન્ન થાય છે. તૃષા લાગી હોય તો તે પણ મૈથુન કરતાં પહેલાંજ છીપાવવી. પાછળથી શ્રમ લાગ્યો હોય તો તેમાં પાણી પીવું સલાહકારક નથી. ઝાડાના વેગને, મૂત્રના વેગને અને ચળીત થયેલ વીર્યને રોકવાથી તથા વિપરીત રીતે–સૃષ્ટિક્રમ વિરૂદ્ધ મૈથુન કરવાથી વીર્યની પથરી થવાનો તથા શરીરની તંદુરસ્તી બગડવાનો ભય રહે છે. અતિ મૈથુન એ વ્યભિચારનું બીજું રૂપ છે. આપણાં શાસ્ત્રો પોકારીને કહે છે કે "અતિ મૈથુન કરવાથી શૂળ, ઉધરસ, દુબળાપણું, તાવ, શ્વાસ, પાંડુરોગ આંચકી અને ક્ષય લાગુ પડે છે." પરંતુ તે ઉપર ઘણા થોડા ધ્યાન

આપે છે. પોતાની સ્ત્રી વિષે પણ અતિ મૈથુન કરવું એ વ્યભિચારજ છે· તેથી સ્ત્રીના શરીરની .અને પોતાના શરીરની બંનેની ક્ષીણતા તથા નાશ થાય છે. આજે લોકો ભોગવિલાસમાં અતિશય આગળ વધી ગયા છે. તેઓ સારાસારનો વિચાર કરતાં અટકાય છે. વિષયની બાબતમાં તેઓ શ્વાન અને પશુ પક્ષીઓ કરતાં પણ ઉતરતી પંક્તિએ આવી પહોંચ્યા છે. પશુપક્ષીમાં તો જે માદા રૂતુમાં આવી હોય તોજ સંભોગ થાય છે પણ માણસ તો રૂતુ કરૂતુ કશું જોતા નથી. તેઓ ઇચ્છામાં આવે ત્યારે વિષયના ગુલામ બને છે. આપણા શાસ્ત્રમાં ચોકખી આજ્ઞા કરી છે કે "ભાર્યા રૂતુમતિ થાય ત્યારેજ પુત્રની કામનાવાળા પુરૂષે પોતાની સ્ત્રી સાથે સંભોગ કરવો. **પુત્રની કામનાવાળા પુરૂષે** રૂતુના પ્રથમના ત્રણ દિવસો બાદ કરી ૪–૬–૮ એમ બાકીના દિવસોમાં સંભોગ કરવો અને **પુત્રની કામનાવાળાએ** પ્રથમના ચાર દિવસો તજી ૫–૭–૯ એમ બાકીના દિવસે સંભોગ કરવો. જે પુરૂષ સ્ત્રી સેવનની બાબતમાં નિયમથી વર્તે છે તે આયુષ્યમાન, મન્દ જરા વાળો, પુષ્ટ શરીરવાળો, ઉત્તમ વર્ણનો, બળવાન, સ્થિર અને વૃદ્ધિ પામેલ માંસવાળો થાય છે." પરંતુ આયુર્વેદ ઉપર આજે આસ્થા કોને છે? જે આયુર્વેદનું એકાદુ સુત્ર આવતા તેને અમલમાં મુકી તેના ગુણ દોષથી વાકેફ થઇ પશ્ચિમના વિદ્વાનો તેજ સુત્રને એક નવિન શોધ તરીકે બહાર પાડે છે ત્યારે તેનું અનુકરણ કરવા આખી દુનિયાના લોકો લલચાય છે, તેજ આયુર્વેદનાં અસંખ્ય સુત્રો આપણી પાસે ભંડોળ પડયાં છે છતાં તે તરફ પૂર્ણ દુર્લક્ષ્ય રાખવામાં આવે છે. તે શું આપણને શરમાવનારૂં નથી? એક વખતના આર્યાવર્તના નરસિંહોના સંતાનો આજે પાગલ પશુ બની ગયા છે તેને માટે શું સમાજ જવાબદાર નથી? શું લોકો ધારે તો તેઓ આયુર્વેદના નિયમો પ્રમાણે વસ્તી બળવાન અને દીર્ઘજીવી પ્રજાને જન્મ ન આપી શકે? શું આયુર્વેદમાં એક વખત

મોતને પણ પાછું હઠાવે તેવા પ્રયોગો નથી! સઘળું આપણી પાસે જ છે. છતાં તે જોયા સિવાય, વિચાર્યા સિવાય કે તેને અમલમાં મુક્યા સિવાય જે આપણી પાસે નથી તેનો આશ્રય લેવા ફોગટ મથીએ છીએ. પૂર્ણશ્રદ્ધાથી અને આ સ્થાયી આયુર્વેદાચાર્યોએ બતાવેલા સૂક્ષ્મમાં સૂક્ષ્મ નિયમોનો પણ વિચાર કરીને તેને અમલમાં મુકો અને પછી જુઓ કે પાષાણથી પણ કઠણ અને પૂખ્ત અવયવવાળા તથા દીર્ઘજીવી તમે બની શકો છો કે નહિ? એક વખત આયુર્વેદ તરફ માનની દૃષ્ટિથી જોતાં શીખી તેની આજ્ઞાઓ શિરોધાર્ય કરો અને પછી જુઓ કે આ વખતનું શારીરિક તથા માનસિક બળ ગુમાવી બેઠેલું હિન્દ પોતાની ઉન્નતિ કરી શકે છે કે નહિ? અતિશય વિષય લોલુપતા તજીને બ્રહ્મચર્ય કે જેનું આયુર્વેદમાં મુક્ત કંઠે વખાણ કર્યું છે તેનો આશરો લો અને પછી જુઓ કે તમારા કરતાં કોણ આગળ વધી શકે છે? તમારી ઉન્નતિ વા અવનતિ ફકત તમે જ કરી શકો તેમ છો.

સૃષ્ટિના ક્રમ વિરૂદ્ધ મૈથુન કરવાથી અને ખરાબ યોનીમાં મૈથુન કરવાથી ચાંદી થાય છે, વાયુનો પ્રકોપ થાય છે, વીર્યનો ક્ષય થાય છે અને સુખનો નાશ થાય છે. જુવાનીમાં પ્રવેશ કરતા ઘણા અજ્ઞાન અને મૂર્ખ યુવકો વગર સમજ્યે ફકત દેખાદેખીથી અને દુષ્ટ સોબતથી **હસ્તમૈથુન**માં ફસી પડી પોતાની જાતનો નાનપણમાં જ નાશ કરે છે, પોતાની જુવાની અકાળે ગુમાવે છે અને થોડા ક્ષણના સુખને માટે આખી જીંદગી નપુંસક બની રહે છે અને પછી જાહેરખબરોની પ્રપંચ જાળમાં ફસી દવાના ફાકડા ભરી કંટાળી કંટાળી મોતને શરણ થાય છે. તેઓ પોતે જીવે છે ત્યાં સુધી પોતાને, પોતાની સ્ત્રીને, પોતાનાં કુટુંબનાં ઇતર માણસોને અને દેશને ભાર રૂપ થઇને રહે છે. **હસ્તમૈથુન** જેવી માણસને જલદીથી પાયમાલીમાં સપડાવનાર એકે બીજી આદત નથી.

આપણા પૂર્વજોએ અમાવાસ્યા, પૂર્ણિમા અને બીજી પર્વ-

ણીને દિવસે સ્રીસેવન કરવાનેા નિષેધ કરેલેા છે એ વાત હાલના જુવાનેાને કેવળ હસવા સરખી અને વજન વગરની લાગે છે; પરંતુ તેમાં કેટલું રહસ્ય સમાએલું છે તથા આપણા પૂર્વજોએ દરેક બાબતનેા ક્યાં સુધી સૂક્ષ્મ વિચાર કર્યો હતેા તે. તપાસીએ. અમાસને દિવસે ચંદ્ર તથા સૂર્ય બંને પૃથ્વીની એક બાજુએ એક સીધી લીટીમાં આવેલાં હેાય છે અને પૂનમને દિવસે પૃથ્વીની એક બાજુએ ચંદ્ર તથા બીજી બાજુએ સૂર્ય એક સીધી લીટીમાં હેાય છે, આથી સૂર્ય તથા ચંદ્રનું આકર્ષણ પૃથ્વી ઉપર એકઠું થઇને પૃથ્વી પરના વાતાવરણ-સ્થાવર તથા જંગમ પ્રાણી પદાર્થ-ઉપર વિશેષ અસર કરે છે. આ બાબત સ્થૂલ દૃષ્ટિથી સમજી શકાય તેવી છે પરંતુ વિચાર કરતાં સહજ સમજાય તેવી છે. આજ કારણથી સમુદ્રમાં અમાસ પૂનેમને દિવસે વિશેષ ભરતીએા થાય છે, રેાગીને વિશેષ પીડા થાય છે, અને ખાસ કરીને શ્વાસ રેાગવાળા દરદીને તેા તે પીડા સ્પષ્ટપણે સમજાઇ શકે છે. એજ રીતે બીજી પર્વણીને દિવસે ગ્રહેા પૃથ્વી સાથે સીધી લીટીમાં આવતા હેાવાથી તેની અસર પણ પૃથ્વી પરનાં વાતાવરણ ઉપર થાય છે. સ્રી સેવનથી બળ ઘટે છે એ વાત તેા સૌ કેાઇ સમજે તેવી છે અને અમાસ પૂનમ વગેરે પર્વણીને દિવસે સૂર્ય, ચંદ્ર અને ગ્રહનું બળ મનુષ્ય શરીર ઉપર વધારે નબળી અસર કરે છે. આપણા પૂર્વજો દીર્ઘદૃષ્ટિ વાપરી પર્વણીને દિવસે સ્રી સંભેાગ કરવાથી થતી ક્ષીણતાનેા ઉંડેા વિચાર કરી તે દિવસે સ્ત્રી સમાગમમાં કરવા નિષેધ કરેલેા છે. જુવાની ચડતા લેાહીને લીધે આની અસર કદાચ બહુ ન જણાય પરંતુ જે જે ભુલેા જુવાનીમાં થાય છે તેની અસર વૃદ્ધાવસ્થામાં બહુજ દુઃખદાયક રીતે ભેાગવવી પડે છે. આ પ્રમાણે નજીવા જેવા લાગતા આયુર્વેદના હરકેાઇ સૂત્ર ઉપર પુખ્ત વિચાર કરવાથી તે સુત્રનું રહસ્ય હાથ આવી શકશે.

સ્રી સેવન પછી કરવા યેાગ્ય ક્રિયા—ઉપલા નિયમેા ધ્યાનમાં

લઇ વિધિ પ્રમાણે સ્ત્રી સેવન કર્યાં બાદ ૠતુને અનુકૂળ હેાય તે પ્રમાણે ઠંડું અગર સહેજ ગરમ પાણી લઇ તે વતી મલીન થએલ અંગને ધેાઇ સ્વચ્છ કરવાં કે જેથી ગરમી આદિ રેાગેા થવા સંભવ રહે નહિ. ત્યારબાદ કેાગળા કરી મુખને અંદરથી સ્વચ્છ કરવું; કારણકે રાત્રિએ જે મુખવાસ કરેલ હેાય તેનેા કેાઈ અંશ મ્હેાંની અંદર દાંત, જીભ અગર ગળામાં ભરાઇ રહે તેા તે ભાગ ઉપર ચાંદાં પડી આવી પાક થઇ આવે છે. ત્યાર પછી સાકર નાંખી કઢેલું દુધ પીવું અગર ગેાળવાળેા પદાર્થ થેાડા પ્રમાણમાં ખાવેા, પછી કેાગળા કરી હાથ પગ ધેાઇ શયન કરવું. ત્યાં કેાઇ પણ પ્રકારનેા સંકલ્પ વિકલ્પ કર્યાં વગર મન સ્થિર રાખી સુવું એટલે સુખેથી નિંદ્રા આવી જશે.

ગર્ભાધાનનેા પવિત્ર હેતુ આજે ભુલાઇ જવાયેા છે. સ્ત્રી સેવન શાસ્ત્રવિધિથી ન કરતાં પશુવૃત્તિથી કરવામાં આવે છે. આજના જુવાનીઆએાના ચહેરા નિહાળેા! સેંકડે પેાણેાસેા જુવાનેાના ગાલ બેસી ગએલા, આંખેા ઉંડી ઉતરી ગએલી, ચિન્તાને લીધે ભ્રકુટી ઉંચી ચડેલી, કપાળ ઉપર અનેક કરચલીઓ પડેલી, શરીર માંસ, મેદ અને લેાહી વિનાનું ફક્ત હાડપિંજર જેવું, ફિક્કું, દુર્બળ, ક્ષીણ અને ચિન્તાગ્રત દેખાશે. વીસમી સદીના અપ–ટુ–ડેટ પેાષાક અને ફેશનમાં હેાવાને લીધે છેટેથી તેઓનાં શરીર રળીઆમણા લાગશે પરંતુ વસ્ત્ર ઉતારી જોતાં જાણે ઘેારમાંથી ખેાદી કાઢેલ તરતનું હાડ-કાનું ખેાખું હેાય તેવું જણાશે. તેઓના વર્તન અને સ્વભાવ તરફ નજર કરેા! આવા જુવાનેાનેા સ્વભાવ બહુધા ચીડીઆ, ક્રેાધી, નિરૂત્સાહી, આળસુ અને ગમગીન દેખાશે. તેઓ ઘણેભાગે પેાતાની ઇન્દ્રિયેાને તાબે રાખી શકતા નથી. નહિ જેવી વાતમાં ઉશ્કેરાઇ જાય છે અને લેાભ અને લાલચ આદિ દુર્ગુણેાને ક્ષણમાં વશ થઇ જાય છે. આવા જુવાનીઆએાનું હરકેાઇ સ્ત્રીને જોતાં, સ્ત્રી સંબંધી વાતેા કરતાં કે સ્ત્રીના સમાગમમાં આવતાં જ વીર્ય સ્ખલીત થઇ જાય છે. તેઓ એકાન્ત પ્રીય હેાય છે અને અકાળે વૃદ્ધાવસ્થામાં

આવી ગયા હોય તેમ દેખાય છે. આ બધાનું મૂળ કારણ, તપાસતાં માલમ પડશે કે અતિ સ્રી સેવનનું આ પરિણામ છે. અતિ સ્રી સેવનથી હજારો યુવકો હિન્દમાંથી પોતાની ભરયુવાનીમાં કાળના મુખમાં ચાલ્યા જાય છે. સ્રી સેવનમાં જો હિન્દની પ્રજા નિયમ નહિ રાખે તો તેઓ કેટલી અધોગતિએ પહોંચશે તે કહી શકાતું નથી.

નિદ્રા.

દિવસના પરિશ્રમથી શરીરના અવયવોને ઘસારો લાગે છે. તે ઘસારાની પુરતી નિદ્રાથી થાય છે. નિદ્રા શરીર તથા મનને વિશ્રાંતિ આપે છે, એટલે કે શરીરનાં કામ કરનારાં મર્મસ્થાનો જેવાં કે હૃદય, ફેફસાં, જઠર, યકૃત, આંતરડાં તથા જ્ઞાનતંતુઓને નિદ્રાથી વિશ્રાન્તિ મળે છે. હૃદય જાગ્રત અવસ્થામાં જેટલું કામ કરે છે તે કરતાં ઉંઘમાં તે ઓછું કામ કરે છે. દાખલા તરીકે જાગતાં અને અને કામ કરતાં દિવસે હૃદય ૧ મીનીટમાં ૭૫ ધબકારા કરે છે. ત્યારે રાત્રે તેજ હૃદય ઉંઘમાં ૬૫-૬૭ ધબકારા કરે છે. હૃદયનું કામ આ હિસાબે સાધારણ રીતે ૧ મીનીટમાં ૮ ધબકારા જેટલું ઓછું ગણીએ તો ૧ કલાકમાં આશરે ૫૦૦ ધબકારા અને આખા દિવસમાં ૧૨૦૦૦ ધબકારા ઓછા થાય. હૃદય શરીરમાં એક બંબા જેવી ક્રિયા કરે છે. તેને દર ધબકારે ૧૬ રતલ લોહી ઉંચકવું પડે છે. ૧ ધબકારો ઓછો થાય એટલે ૧૬ રતલ વજન ઓછું ઉંચકવું પડે. આ હિસાબે ૧ કલાકના ૫૦૦ ધબકારામાં ૮૦૦૦ રતલ અથવા ૨૦૦ મણ વજન ઊંચકવાનો બચાવ થાય. જો માણસ શાન્તિથી ૮ કલાક ઉંઘ લે તો તેના હૃદયનું કેટલું બધું કામ ઓછું પડી જાય. ૧૬૦૦ મણ બોજો ઉચકવાથી જેટલા બળનો ક્ષય થાય તેટલા ક્ષયનો ૮ કલાક ઉંઘ લેવાથી અટકાવ થાય એ વાત સ્પષ્ટ સમજી શકાય તેવી છે. જેમ હૃદયના ઘસારાનો બચાવ ઉંઘથી થાય છે તેમ ફેફસાં, જઠર, યકૃત, આંતરડાં તથા જ્ઞાનતંતુઓના ઘસારાનું રક્ષણ પણ ઉંઘથી થઇ શકે છે. એટલા માટે

દરેક માણસને ઉંઘની પુરતી જરૂર છે. દિવસે મગજની તથા શરીરની મહેનત કરનારાઓએ લગભગ ૮ કલાક મીઠી ઉંઘ લેવી જોઇએ. ઉંઘીને ઉઠેલો માણસ તાજો બનેલો હોય છે. પ્રાતઃકાળમાં જે માણસો સુસ્તી જેવાં દેખાય છે તેઓએ રાત્રે પુરી ઉંઘ લીધેલી હોતી નથી અગર તો તેઓનાં અવયવો વિકારી હોય છે. જે માણસ સાચી ઉંઘ અનુભવે છે તે સવારમાં ઉઠતાં બેવડા જોરથી કામ કરી શકે છે. **ભાવપ્રકાશ**માં ઉંઘના ગુણ વિષે લખે છે કે "જે માણસ રાત્રે નિયમિત સમય મીઠી ઉંઘ લે છે તેના ધાતુઓની સમતા થાય છે, આળસ રહેતું નથી, પુષ્ટિ પ્રાપ્ત થાય છે, વર્ણ સારો રહે છે અને જઠરાગ્નિ પ્રદીપ્ત થાય છે."

ટુંટીયાં વાળીને સુવાથી નિદ્રાને ખલલ પહોંચે છે, શ્વાસોશ્વાસની ક્રિયા સંતોષકારક રીતે ચાલતી નથી, જનનેન્દ્રિયને હરકત પહોંચે છે. પેટ તથા પેડુ દબાય છે અને તેથી ઉપર રહેલો વાયુ ઉંચે ચડી મગજને ખલલ પહોંચાડે છે અને તેથી સ્વપ્નાં વગેરે આવે છે. વળી આંતરડાં દબાવાથી તે પોતાનું કાર્ય બરાબર રીતે કરી શકતા નથી અને તેથી બંધકોશ થાય છે. સંકોચાઇને સુવાથી ફેફસાં પણ સંકોચાય છે, અને તેથી પ્રાણવાયુ પુરેપુરો નહિ મળી શકવાથી યોગ્ય પ્રમાણમાં લોહી ચોકખું થઇ શકતું નથી, નાક બંધાઇ જાય છે અને ફેફસાં ધીમે ધીમે નબળાં પડવા લાગે છે. પેડુમાં ઢીંચણ ઘાલીને સુવાથી ગુહ્ય માર્ગો દબાય છે અને તેથી તેમાં ગરમી ઉત્પન્ન થઇને વીર્ય સ્ખલન થાય છે અગર તો જનનેન્દ્રિયને હાની પહોંચે છે. છાતી ઉપર હાથ રાખીને સુવાથી છાતી દબાય છે અને તેથી શ્વાસોશ્વાસની ક્રિયાને ખલલ પહોંચે છે અને વખતે હૃદય ઉપર દબાણ થવાથી ઉંઘમાંથી ઝબકીને અગર બ્હીને જાગી જવાય છે. માથા નીચે હાથ રાખીને સુવાથી હાથમાં લોહી બરાબર ફરી શકતું નથી, મ્હોં ખુલ્લું રાખીને સુવાથી અગર માથે ઓઢીને સુવાથી શુદ્ધ હવા લઇ શકાતી નથી. ઉંધા સુવાથી શ્વાસો-

શ્વાસની ક્રિયા બરાબર ચાલતી નથી અને પેટ તથા છાતી દબાય છે તેથી ત્યાં લેાહી બરાબર ફરી શકતું નથી. ચત્તા સુવાથી બરડાની કરેાડ દબાય છે અને તપે છે, તેથી ઉંઘમાં સ્વપ્નશ્રાવ અગર પેશાબ થઇ જાય છે. જમણે પડખે સુવાથી કલેજાને નુકસાન પહેાંચે છે.

ત્યારે સુવું કેવી રીતે ? શરીર સીધું રાખીને અને હાથપગ પણ સીધા રાખીને ડાબે પડખે સુવું. આથી લેાહી બરાબર ફરી શકે છે અને શરીરનાં તમામ અવયવેાને કશું નુકસાન ન થતાં પુષ્ટિ તથા આરામ મળે છે. જેઓને ટુંટીયાં વાળીને અગર ઉપર જણાવેલા બીજી હાનીકારક રીતે સુવાની ટેવ હેાય તેઓએ તે ટેવ છેાડી દેવી જોઇએ.

મ્હેાં ઢાંકીને સુવાથી થતું નુકસાન—આપણે શ્વાસદ્વારા જે હવા અંદર લઇએ છીએ તેને પ્રાણવાયુ-ઓક્સીજન કહે છે. જે હવા બહાર કાઢીએ છીએ તેને કાર્બોનિક એસીડગેસ કહે છે. માથે ઓઢીને સુઇ રહેવાથી બહારથી ખુલ્લી હવા ઓછા પ્રમાણમાં મળી શકે છે અને જે ઝેરી હવા શ્વાસદ્વારા આપણે બહાર કાઢીએ છીએ તે રજાઇ અગર કામળી ઓઢેલી હેાવાથી તેની અંદર અને અંદર જ રહે છે કારણ કે તે પુરતા પ્રમાણમાં બહાર નીકળી શકતી નથી. આથી એવું બને છે કે જે હવા આપણે રાત્રે ઉંઘતી વખતે અંદર લઇએ છીએ તે પ્રાણવાયુને બદલે ઝેરી હવા હેાય છે. માથે ઓઢીને સુવાની ટેવથી તરત તેા કશું નુકસાન દેખાતું નથી પણ લાંબે સર-વાળે મગજ ઉપર તેની માઠી અસર થયા વગર રહેતી નથી. માથે ઓઢીને સુઇ રહેનારનેા ચહેરેા બહુધા ફીકકેા રહે છે, શરીર સુસ્ત દેખાય છે, પાચનક્રિયા મંદ હેાય છે અને તેને સ્વપ્નાં બહુ આવતાં હેાય છે. ત્રણ ચાર જણા એકજ જગ્યામાં એકજ રજાઇ ઓઢીને સુઇ રહે તેા પ્રાણવાયુની તંગીને લીધે વહેલું મેાત આવે છે. ગમે તેટલી ટાઢ હેાય છતાં માથે ઓઢીને સુવું એ હાનીકારક છે. ટાઢ હેાય તેા માથે ગરમ રૂમાલ બાંધીને સુવું અગર કાન ટેાપી પહેરીને સુવું પણ માથે ઓઢીને તેા નજ સુવું.

સ્વપ્નાં આવવાં—ઘણાં માણસોને રાત્રે સ્વપ્નાં આવે છે. આનાં ઘણાં કારણ છે. સત્તા સુવાથી, છાતીપર હાથ રાખીને સુવાથી, ચિન્તાથી, ભયથી, એકની એક બાબતનો વિચાર કર્યા કરવાથી, અધુરી નિદ્રામાંથી જાગી ઉઠવાથી, અજીર્ણથી, શરીરમાં કંઇ કઠતું હોવાને લીધે, મળમૂત્રની કબજીઅતને લીધે, અતિ હર્ષથી કે અતિ ઉદ્વેગથી સ્પપ્નાં આવે છે. સ્વપ્નાંથી જીંદગી ઉપર માઠી અસર થાય છે, માટે જે જે કારણથી સ્વપ્નાં આવતાં હોય તે તે કારણો દૂર કરી મીઠી નિદ્રા આવે તેમ કરવું. સ્વપ્નાં એ બનતાં સુધી દિવ-ના કામકાજમાં જેનો વધારે અભ્યાસ કર્યો હોય તેના પડઘા રૂપે છે. કોઇ કાઇ માણસને આ દુનિયામાં કદિ ન જોએલ વસ્તુઓનાં દૃશ્ય સ્પપ્નામાં દેખાય છે તેનું કારણ કેટલાક તત્વવેત્તાઓ એમ બતાવે છે કે આ દુનિયામાં કંઇપિણ નવું છેજ નહિ. આ જીંદગીમાં નહિ તો કોઇ આગલી જીંદગીમાં તેવા દૃશ્યો જોએલ હોવાં જોઇએ. જેઓ પુનર્જીવનમાં માનતા નથી તેઓને તેઓ તેના પ્રત્યક્ષ પ્રમાણ રૂપે આ વાત કહે છે. સાધારણ રીતે સ્વપ્નાં એ આડકતરી રીતે મગજને આરામ લેવામાં ખલલ પહોંચાડનારાં છે અને તેથી તે ઇષ્ટ નથી; પરંતુ કેટલાક લોકો સુતી વખતે જે ખ્યાલ કરીને સુએ છે તે જ ખ્યાલ અને તેનો પડઘો તેઓને ઉંઘમાં થાય છે. આવી જાતનાં સ્પપ્નાં બહુ થોડાને જ આવે છે. અને તે અર્થસૂચક હોવાથી ઇષ્ટ છે.

અનિદ્રા—કેટલાક માણસોને રાત્રે બીલકુલ નિદ્રા આવતી નથી અગર તો બહુ થોડી આવે છે. માણસે ઉંઘની બાબતમાં બરાબર દરકારવાળા થવું જોઇએ, નહિતો અનિદ્રામાંથી યાદશક્તિ કમી થઇને વખતે હિસ્ટિરીયા, મૃગી, વાઇ, ગાંડપણ વગેરે રોગ લાગુ પડી જીંદગીનો વહેલો ક્ષય થાય છે. જેને ઉંઘ નહિ તેની જીંદગી ટુંકી સમજવી. અનિદ્રા માટે બીજોરાના પાંદડાંનું ચૂર્ણ મધ સાથે ચાટવામાં આવે તો સુખેથી નિદ્રા આવી જાય છે.

અતિ ઉંઘ—અનિદ્રાની પેઠે અતિ ઉંઘ પણ હાનીકારક છે. છે. જેઓ અતિ ઉંઘે છે તેઓ મોડા ઉઠવાને લીધે આળસુ, સુસ્ત અને ઉત્સાહ વગરના થઇ જાય છે અને તેઓનાં શરીરને વધારે ઘસારો લાગે છે અને કોઇપણ કામને માટે તેઓનાં શરીર લાયક રહેતાં નથી, માટે કુંભકર્ણની પેઠે હદ ઉપર ઉંઘવું એ સારૂં નથી.

ઉજાગરો—રાત્રે મોડા સુવાની ટેવ ઘણી નુકસાનકારક છે. રાત્રીનું જાગરણ રૂક્ષ, કફ, દોષ તથા વિષની પીડાને મટાડનારૂં છે. દિવસને વખતે કામ કરનારાઓએ રાત્રે ઉજાગરો ન કરવો જોઇએ, કારણ કે તેથી તેઓનાં શરીરનાં અવયવો રાત્રે વિશ્રાન્તિ ન મળવાને લીધે વધારે ઘસાઇને ક્ષીણ થાય છે.

પ્રજાનો યુવાન વર્ગ સીનેમા અને નાટકો જોઇને તેની અંદરથી અનીતિ અને દુરાચાર શીખે છે. જે નાટકો સદુપદેશથી ભરેલાં હોય અને જેમાં નીતિ અને સદાચાર સંબંધી વાતોને પ્રધાનપદ આપવામાં આવ્યું હોય તેવાં નાટકો કોઇક વખતે જોવામાં બાધ નથી; પણ રાત્રિના ફરવું, રોજ નાટક તમાશા જોવા અને રાંડોમાં રખડવું એ કર્તવ્ય નિશાચરોનું હોય છે; થોડી મિનીટના ખોટા સુખને ખાતર તેઓ પોતાની લાજ, આબરૂ, ધન વગેરેની ખુવારી કરી અન્તે પોતાના શરીરને કાળની દાઢમાં સોંપી દે છે. તેઓ બિચારાનાં અયવયોને મીઠી ઉંઘ નહિ આવવાને લીધે પુરતી વિશ્રાન્તિ મળતી નથી અને તેથી તેઓનાં શરીરને વહેલો ઘસારો લાગે તેમાં નવાઇ પણ શું! આવા લોકોએ પોતાની અક્કલનો સદુપયોગ કરી રાત્રે વહેલા સુઇ સવારે વહેલા ઉઠવાનો પ્રયોગ ફક્ત એકાદ માસ કરી જોવો જોઇએ. આ પ્રયોગથી તેઓ જરૂર શાન્તિ મેળવી શકશે અને તેઓને એમ પણ જણાશે કે જીંદગી લંબાવવાને માટે—

રાત્રે વહેલા જે સુવે વહેલા ઉઠે વીર,
બળ બુદ્ધિ બહુ ધન વધે સુખમાં રહે શરીર.

એ કહેવત બરાબર છે.

ષષ્ઠ પરિચ્છેદ.

સામાન્ય ચર્યા—સદાચાર.

इत्याचारं समासेन भाषितं यः समाचरेत् ।
स विन्दत्वा युरारोग्यं प्रीतिं धर्मं धनं यशः ॥

भावप्रकाश.

"દિનચર્યા" ના પહેલા ૫ પરિચ્છેદોમા નિત્યની જે જે આવશ્યક ક્રિયાઓ જણાવી છે તે સિવાય પણ શારીરિક તથા માનસિક ઉન્નતિને અર્થે સદાચારના કેટલાક નિયમો આયુર્વેદાચાર્યોએ કહેલા છે. આ નિયમો જો કે સંક્ષેપમાં કહેવામાં આવ્યા છે તોપણ તે પ્રમાણે વિચાર કરીને વર્તન કરવાથી માણુસ આયુષ્ય, આરોગ્ય, પ્રીતિ, ધર્મ, ધન અને યશ મેળવી શકે છે.

ઈશ્વર પૂજન—કોઇપણ પ્રકારે કોઇપણ માણુસને સંતોષ આપવો તેનું નામ જ ઇશ્વર પૂજન છે. કોઇપણ માણુસને કચવાઇને અગર તો તેના આનંદને ભોગે તમે પોતે ખુશી થાઓ અને બીજાને ખુશી કરો તે ઇશ્વરને નારાજ કર્યા બરાબર કહેવાય. તેમ જ સામા માણુસની ખુશામત કરીને તેની હાએ હા કરીને તેને ખુશી કરો એ પણ એક પ્રકારની અનીતિ જ કહેવાય. સંતોષ એવી રીતે આપવો કે જેથી તે માણુસ ઉંધે રસ્તે ન ચડતાં તેનું હંમેશાં ભલું જ થાય.

ધર્મ-ફરજ—પ્રાણી માત્રની પ્રવૃત્તિનો હેતુ સુખ-મેળવવાનો હોય છે માટે આપણી પ્રવૃત્તિ એવી હોવી જોઇએ કે સર્વને સુખ થાય. સર્વના સામાન્ય સુખને માટે પ્રવૃત્તિ કરવી તેનું નામ જ ધર્મ અગર ફરજ.

મિત્રતા—જે મિત્રો આપણને સદુપદેશ આપે અને આપણું

નિરંતર કલ્યાણ ઇચ્છે તે મિત્રો સેવવા અને જે મિત્રો આપણું બુરૂં ઇચ્છે અને આપણને પાપ કર્મમાં દોરે તે મિત્રને શત્રુ ગણી તેનો ત્યાગ કરવો.

દશ પ્રકારનાં પાપ કર્મ—૧. પ્રાણીઓની હિંસા, ૨. ચોરી અને ૩. વ્યભિચાર-આ ત્રણ કાયિક પાપ છે; ૪. ચાડી-પણું, ૫. કઠોર વચન, ૬. અસત્ય બોલવું અને ૭. અમર્યાદ બોલવું એ ચાર વાચિક પાપ છે; ૮. કોઇપણ પ્રાણીની હિંસાનો વિચાર, ૯. અદેખાઇ અને ૧૦. વિપરીત વિચાર આ ત્રણ માનસિક પાપ છે. આ દશે પ્રકારનાં પાપકર્મથી બુદ્ધિમાન માણસે દુર રહેવું.

મદદ—દીન એટલે નિરાધાર, અપંગ, અનાથ અને ગરીબ લોકોપર દયા કરી પોતાની શક્તિના પ્રમાણમાં તેમને મદદ કરતા રહેવું.

સમાન ભાવ—કીડી જેવાં ક્ષુદ્ર પ્રાણીથી તે હાથી સમાન મહાન પશુ પર્યંત સર્વ પ્રાણીમાં સમાન ભાવ રાખવા અને તેમને આપણા પોતાનાં જેવાં સમાન ગણવાં, કારણ કે તેમને પણ સુખ દુઃખની લાગણી છે.

સન્માન—દેવ, બ્રાહ્મણ, ગાય, વૃદ્ધ, વૈદ્ય, રાજા અને અતિથી એઓને હંમેશાં સન્માન આપવું, કારણ કે તેઓ સર્વે આપણું કલ્યાણ કરવાવાળા છે.

દાન—કોઇ યાચક માગવા આવે તો તેને પાત્ર અપાત્રનો વિચાર કરી યથાશક્તિ દાન આપવું, પણ કઠોર વચનથી તેનું અપ-માન કરવું નહિ.

ઉપકાર વૃત્તિ—આપણી ઉપર અપકાર કરનારના પણું ઉપ-કાર કરવો, કારણ કે ઉપકાર કરવાના પ્રસંગો માગ્યા મળતા નથી, માટે વખત આવે તો શત્રુપર પણ ઉપકાર કરવો.

ચિત્તની સમાનતા—સંપત્તિ તથા વિપત્તિમાં સમાનચિત્ત

રહેવું. સુખના વખતમાં ફુલાઇ જવું નહિ અને દુઃખના વખતમાં હિંમત હારવી નહિ.

ઈર્ષા--કોઇપણ માણસની કદિ ઇર્ષા કરવી નહિ, કારણ કે ઇર્ષા સમાન માણસને કમજોર કરી નાખનાર બીજું કશું નથી. કોઇપણ માણસની ઇર્ષા કર્યા વગર તેના સદ્‍ગુણનું અનુકરણ કરી પોતે સુખી થવા પ્રયત્ન કરવો.

હિતકર બોલવું--થોડું બોલવું પણ હિતકર બોલવું. પ્રસંગ વગર બોલવું નહિ અને અસત્ય પણ બોલવું નહિ. જે સત્ય હોય અને બીજાને હિતકર હોય તે જ બોલવું.

વર્તન--આપણા નિત્યના વર્તનમાં પ્રથમ બોલનાર, હસમુખા અને અનુકંપાવાળા થવું. આપણા સુખમાં બીજાને સુખ આપી તેને સંતોષવો પણ એકલા સુખી થવું નહિ. સર્વ જગ્યાએ અતિ વિશ્વાસ પણ ન કરવો તેમ સર્વત્ર વ્હેમ પણ ન રાખવો.

ગુપ્ત--કોઇ માણસ મારો શત્રુ છે અથવા હું તેનો શત્રુ છું એ વાત કોઇને કદિ કહેવી નહિ અને પોતાનું અપમાન થયું હોય તો તે પણ કોઇને ન કહેતાં ગુપ્ત રાખવું.

ઇન્દ્રિય નિગ્રહ--ઇન્દ્રિયોનો નિગ્રહ કરવો પણ તેને બહુ પીડવી નાહ તેમ લાડ પણ ન લડાવવાં.

ઉદ્યોગ--ધર્મ, અર્થ અને કામ એ ત્રણમાંથી એકે પ્રાપ્ત ન થાય તેવો કોઇ ઉદ્યોગ કરવો નહિ અને ત્રણમાંથી અરસપરસ એક બીજાની હાની થાય તેવો ઉદ્યોગ પણ કરવો નહિ.

આંધળી શ્રદ્ધા--કોઇપણ ધર્મ ઉપર અંધ શ્રદ્ધા રાખીને તે જ ધર્મ ખરો છે અને બીજા ધર્મ ખોટા છે એમ માનવું નહિ પરંતુ સર્વ ધર્મમાં જે સત્ય હોય તેને માન આપવું.

સ્વચ્છતા--વાળ, દાઢી, નખ, મુછ વગેરે ટુંકાં રખાવવાં અને તેને સાફ રાખવાં. તેમજ નખ, નાક, કાન, મળમૂત્રનાં સ્થાન વગેરે

ચોકખાં રાખવાં. નિત્ય સ્નાન કરી સુગંધી પદાર્થોથી મુક્ત રહેવું. મેલાં કપડાં પહેરવાં નહિ, તેમજ ઉદ્ધત થઇને આછકડેપણે વર્તવું નહિ. પોતાના શરીરની તથા વસ્ત્રની ઉજ્જવળતા જાળવી રાખવી, કારણ કે એથી મન પ્રસન્ન રહે છે, લોકોમાં સત્કાર થાય છે અને શારીરિક તથા માનસિક બંને પ્રકારનાં સુખો મળે છે.

સાવચેતી--છત્રી અને જોડા વગર બહાર જવું નહિ. ચાલતાં ચાલતાં ૪ હાથ સુધીના અંતરમાં ધ્યાનપૂર્વક દૃષ્ટિ નાખીને ચાલવું. તાપ, વરસાદ અને બીજા અકસ્માતો સામે સાવચેત રહેવાના આ ઉપાયો છે.

રાત્રે બહાર જવું--રાત્રિએ કદિ કોઇ કારણસર ઘર બહાર જવાનું થાય તો હાથમાં લાકડી રાખીને, માથે પાઘડી પહેરીને, ફાનસ લઇને તથા એક સહાયક સાથે રાખીને બહાર જવું.

સંદેહવાળાં કામો—બળ કરીને નદી તરવી નહિ, અગ્નિ સામે ચાલવું નહિ, સંદેહવાળા વહાણ કે વૃક્ષ ઉપર ચઢવું નહિ, તોફાની ઘોડા ઉપર તેમ જ ખરાબ વાહનપર સ્વાર થવું નહિ, જેની ઉંડાઇ ન જાણતા હોઇએ તે જળાશયમાં તથા જેમાં મઘર વગેરે ઘાતકી પ્રાણી હોય તે પાણીમાં પડવું નહિ અને જે જે કામો કરતાં સંદેહ પેદા થાય તે તે કામો કરવા દુરાગ્રહી થવું નહિ.

વિવેક--છીંક તથા બગાસું ખાતી વખતે અને હસતી વખતે મોં આડો હાથ દેવો. નાક તાણવું નહિ, કારણ વગર જમીન-પર લીટા કરવા નહિ. ભોંય ખોતરવી નહિ, હાથ પગના ચાળા કરવા નહિ, દાંતવતી નખ કોતરવા નહિ અને ઉભે પગે ઘણીવાર બેસવું નહિ.

ન સેવવા લાયક સ્થળ--ચોતરો, ચબુતરો, દેવસ્થાનનું ઝાડ, ચાર માર્ગનો ચકલો અને દેવાલયમાં રાત્રે વસવું નહિ તેમજ વધ કરવાની જગા, નિર્જન અરણ્ય, ઉજ્જડ ઘર અને સ્મશાન

જેવી જગ્યામાં રાત્રે તથા દિવસે પણ રહેવું નહિ.

ન જોવા લાયક વસ્તુ--સૂર્ય સામે જોવું નહિ; તેમજ અતિ સુક્ષ્મ વસ્તુ, પ્રકાશવાળી વસ્તુ, અપવિત્ર વસ્તુ અને અપ્રીય વસ્તુ જોવી નહિ.

ન કરવાની ક્રિયા--દારૂ પીવેા નહિ, વેચવેા નહિ અને તેનેા સ્પર્શ પણ કરવેા નહિ. માથે ભાર ઉપાડવેા નહિ, પૂર્વ દિશાનેા પવન, પૂર્વ તરફનેા તડકેા, ઉડતી રજ તથા કઠેાર વાયુનેા ત્યાગ કરવેા; તેમજ વાંકા શરીરે છીંક, ઓડકાર કે ઠાંસેા ખાવેા નહિ, વાંકા શરીરે સુવું નહિ, ખાવું નહિ કે મૈથુન કરવું નહિ; રાત્રે દહીં ખાવું નહિ અને દિવસે પણ લુણ નાખ્યા વગરનું દહીં ખાવું નહિ.

જીવનનું રક્ષણ કરનારી સૂચના--દુષ્ટ દાઢવાળાં જનાવરેા, ઝેરવાળાં જનાવરેા, શીંગડાંવાળાં જનાવરેા વગેરેથી દૂર રહેવું, નદી કાંઠાની છાયા લેવી નહિ; રાજાના દ્વેષીનું માન કરવું નહિ; પેાતાથી હીન, અનાર્ય અને અતિ નિપુણની સેવા કરવી નહિ અને ઉત્તમ પુરૂષેાની સાથે વિરેાધ કરવેા નહિ.

ત્યાજ્ય અન્ન--શત્રુના ઘરનું કે તેણે આપેલું અન્ન, યજ્ઞનું અન્ન, અને વેશ્યાના ઘરનું અન્ન ખાવું નહિ. સડેલું, બગડેલું, વાસી તેમજ કસ વગરનું અન્ન પણ ખાવું નહિ.

ત્યાજ્ય ચેષ્ટાઓ—શરીરના અવયવથી, મુખથી કે નખથી વગાડવું નહિ, અંગ ધુણાવવું નહિ; બે પાણીની વચ્ચે, બે અગ્નિની વચ્ચે કે સ્ત્રી પુરૂષ વાતેા કરતાં હેાય તેની વચ્ચે અને પૂજ્ય ગુરૂજન બેઠા હેાય તેમની વચ્ચે થઇ ચાલવું નહિ; શબનેા ધુમાડેા લેવેા નહિ; દારૂમાં આશક્તિ રાખવી નહિ; સ્ત્રીઓનેા અતિ વિશ્વાસ કરવેા નહિ; તેમજ સ્ત્રીઓને હદ ઉપરાંત છુટ આપવી નહિ.

સંપ—સર્વ વ્યવહારમાં લેાકમત વિરૂદ્ધ કેાઇ કાર્ય કરવું

નહિ; સર્વની સાથે સંપીને ચાલવું; લોકોથી અતડા રહેવું નહિ, પરંતુ સર્વની સાથે હળીમળીને ચાલવું.

સદ્વર્ત્તન—સર્વ પ્રાણી ઉપર દયા રાખવી; યથાશક્તિ દાન કરવું; શરીર, મન તથા વાણીને કાબુમાં રાખવાં અને પારકાના હિતમાં જ પોતાનું હિત સમજવું.

નિત્ય કરવા લાયક વિચાર—હું કેવા સમયમાં મારો દિવસ ગુજારૂં છું, મારો દિવસ તથા રાત્રિ કેવી રીતે વ્યતિત થાય છે અને હમણાં હું કેવી સ્થિતિમાં છું એ વાતનું નિત્ય સ્મરણ કરનાર કદિ દુઃખી થતો નથી.

સદાચારના આ સર્વ નિયમો અતિ સંક્ષેપમાં સુત્રરૂપે છે. જો તેના ઉપર ટીકા સહીત લંબાણથી લખવામાં આવે તો તેનું પુસ્તક ભરાય. આ સર્વ નિયમો આપણા આયુર્વેદાચાર્યોની આજ્ઞાઓ છે. જો આ નિયમો પ્રમાણે વર્તવામાં આવે તો તેથી આયુષ્ય, આરોગ્ય અને ધર્મ, અર્થ, કામ તથા મોક્ષ મેળવી શકાય એ વાત નિર્વિવાદ છે. સુક્ષ્મ વિચાર કરવાથી આપણા પ્રાચીન મહર્ષિઓનું અગાધ ડહાપણ, દુરંદેશીપણું અને લોકોના હિત માટેની કાળજી દરેક નિયમના દરેક શબ્દમાં જણાઇ આવ્યા વગર રહેશે નહિ. વળી આ નિયમો દુનિયાદારીના નિત્યના વહેરવારમાં આવ્યા સિવાય ન રહે તેવા છે.

સપ્તમ પરિચ્છેદ.

ઋતુચર્યા.

ऋतुष्वेषु य एतैस्तु विधिभिर्वर्तते नरः ।
दोषानृतुकृतान्नैव लभते स कदाचन ॥ भावप्रकाश.

મનુષ્યને જેમ ખાનપાન સંબંધી દોષો તથા દિનચર્યાના નિયમોના ભંગને લીધે રોગ ઉત્પન્ન થાય છે તેમ દરદો થવાનાં બીજાં કેટલાંક કુદરતી કારણો પણ છે, જેમકે રૂતુના ફેરફારને લીધે થતા હવા પાણીના ફેરફારો વગેરે. રૂતુના ફેરફારને લીધે હવામાં ફેરફાર થાય છે અને તેને લીધે આપણા શરીરની અંદરની ગરમી અને શરદીમાં ઉથલપાથલ થાય છે. આવા સમયમાં રૂતુનો ફેરફાર તંદુરસ્તીને ન બગાડે તે માટે ચોકસ નિયમથી વર્તવાની જરૂર છે. વરસની જુદી જુદી રૂતુમાં તે તે રૂતુની ગરમી અગર ઠંડીને લીધે આપણી આસપાસની હવામાં ફેરફાર થયા કરે છે. આ ફેરફારની અસર આપણા શરીર ઉપર પણ થાય છે. જો આ ફેરફારને અનુસરીને આપણા આહાર વિહાર વગેરે વ્યવહારમાં યોગ્ય ફેરફાર કરીને વર્તવામાં આવે તો આપણી તંદુરસ્તીને કંઇપણ ઇજા પહોંચતી નથી. **ભાવપ્રકાશમાં** લખે છે કે " જે માણસ રૂતુઓમાં કહેલા નિયમો પ્રમાણે વર્તે તો તે માણસ તે તે રૂતુથી થતા દોષોમાંથી મુક્ત રહી શકે છે. "

કુદરત રૂતુ પ્રમાણે પોતામાં ફેરફાર કરે છે પણ માણસ પોતાના ખાનપાનાદિક વ્યવહારની વ્યવસ્થામાં ફેરફાર કરતો નથી કારણકે તેને રૂતુચર્યા સંબંધી જ્ઞાન નથી. આજે આપણને પાશ્ચાત્ય પદ્ધતિ પ્રમાણે શિક્ષણ આપવામાં આવે છે. એ પદ્ધતિને અનુસરીને આપણને ખગોળ વિદ્યા શીખવી આકાશના ગ્રહોનાં નામ, તેની ફરવાની ગતિ, તેનું અંતર વગેરે સમજાવવામાં આવે છે, પણ તે ગ્રહોના

ફેરફારથી રૂતુઓ ઉપર શું શું અસર થાય છે અને તેને લીધે તે તે રૂતુમાં કયા કયા ફેરફાર થાય છે એ શીખવવામાં આવતું નથી. સૂર્ય તથા ચંદ્ર ગ્રહણ અને ભરતીઓટનાં કારણો સમજાવે છે પણ તેજ ગ્રહોની અસર આપણા શરીર ઉપર કેવી થાય છે તે સમજાવવામાં આવતું નથી. આથી સ્વાભાવિક રીતે આપણે અજ્ઞાનતાને લીધે ખાનપાન વગેરે ન બદલાવતાં હંમેશની રૂઢી પ્રમાણે ગમે તે રૂતુમાં વર્તન કર્યા કરીએ છીએ અને પરિણામે ઋતુઓના દોષના ભોગ થઇ પડીએ છીએ. એટલા માટે રૂતુચર્યાના નિયમો સમજવાની ખાસ જરૂર છે.

ઋતુભેદ.

પૃથ્વી ગોળ છે અને તે ગોળના વિદ્વાનોએ પાંચ ભાગ પાડેલા છે. પૃથ્વીના ઉત્તર અને દક્ષિણ છેડા તરફના ૨ વિભાગ, તેને શીત કટિબંધ કહે છે. ત્યાં ટાઢ અતિશય પડે છે. ૩ જો વિભાગ પૃથ્વીના ગોળાના મધ્ય પ્રદેશનો, આને ઉષ્ણ કટિબંધ કહે છે અને ત્યાં ગરમી અતિશય પડે છે. ૪થો તથા ૫ મો વિભાગ ઉષ્ણ કટિબંધ તથા બંને તરફના શીત કટિબંધ વચ્ચેનો પ્રદેશ આને સમશીતોષ્ણ કટિબંધ કહે છે અને ત્યાં ટાઢ તાપ સમાન પડે છે. આ પ્રમાણે સ્થળભેદને કારણે દરેક જગ્યાએ ટાડ તાપ સરખાં નથી હોતાં તેમ કાળભેદન લીધે પણ પૃથ્વીપર ટાઢ તડકો વધારે ઓછા પ્રમાણમાં જોવામાં આવે છે. કારણકે સૂર્ય વિષુવવૃત્ત (પૃથ્વીના ગોળાની મધ્યમાં પૂર્વ પશ્ચિમ જતી કલ્પેલી એક સીધી લીટી) ની ઉત્તર દક્ષિણ ફરતો હોવાથી તેનાં કિરણ દરેક વખતે પૃથ્વીના બધા પ્રદેશપર એક સરખી રીતે પડતાં નથી. ટાઢ અને તાપ એટલે ઠંડી અને ગરમ ઋતુનો આધાર પૃથ્વી અને સૂર્યની ગતિ ઉપર છે. શીત કટિબંધોમાં સૂર્ય કદિપણ માથા ઉપર આવતો નથી અને છેક ઉત્તર દિશામાં તો ૭ ૭ માસ સુધી સુર્ય ઉગતો કે આથમતો નથી. જો કે સૂર્ય ત્યાં ૭ માસ સુધી આથમતો નથી તો પણ તેનો પ્રકાશ તો આપણે ત્યાં

ઉગતા કે આથમતા સુર્યના પ્રકાશ જેટલો હોય છે. આથી ત્યાં સુર્યનાં કિરણ બહુ ઓછા પ્રમાણમાં ત્રાંસાં પડતાં હોવાથી ત્યાં ટાઢ વધારે રહે છે. એજ પ્રમાણે સમશીતોષ્ણ અને ઉષ્ણ કટિબંધોમાં પણ સુર્યના નજીક અગર દુરપણાને લીધે જુદા જુદા ભાગમાં વધતાં ઓછાં ટાઢ તાપ પડે છે. સુર્ય આપણાં જયોતિઃશાસ્ત્ર પ્રમાણે એક વરસમાં બાર રાશિમાં ફરે છે તેથી છ રૂતુઓ થાય છે. આ છ રૂતુના સામાન્ય રીતે બે ભાગ ગણવામાં આવ્યા છે. ૧ ઉત્તરાયન અને ૨ દક્ષિણાયન.

ઉત્તરાયન–આદાનકાળ—સુર્ય છ માસ સુધી વિષુવવૃત્તની ઉત્તર તરફના ઉષ્ણ કટિબંધમાં ફરે છે અને છ માસ સુધી વિષુવવૃતની દક્ષિણ તરફના ઉષ્ણકટિબંધમાં ફરે છે. જ્યારે સુર્ય વિષુવવૃતની ઉત્તર તરફ હોય છે ત્યારે તે બાજુના પ્રદેશમાં તેનાં કિરણો સીદ્ધાં પૃથ્વી ઉપર પડે છે અને તેથી ત્યાં તાપ સખત પડે છે, એજ પ્રમાણે જયારે સુર્ય વિષુવવૃતની દક્ષિણમાં હોય છે ત્યારે, ત્યાં તાપ સખત પડે છે. આપણો હિંદુસ્તાન વિષુવવૃતની ઉત્તરમાં આવેલો છે. દક્ષિણ હિંદુસ્તાન ઉષ્ણ કટિબંધમાં છે અને બાકીનો આખો હિંદુસ્તાન ઉત્તર તરફના સમશીતોષ્ણ કટિબંધમાં આવેલો છે. આમ હોવાથી જયારે ×સુર્યનું અયન એટલે ફરવું ઉત્તરમાં હોય છે ત્યારે ઉત્તર તરફના પ્રદેશમાં તાપ વિશેષ પડે છે. આ પ્રમાણે છ માસ સુધી સુર્ય વિષુવવૃતની ઉત્તરમાં હોય છે તે કાળને ઉત્તરાયન અથવા આદાનકાળ કહે છે.

આદાનકાળની અસર—આદાનકાળમાં સુર્યની ગરમીને લીધે માણસનું બળ ક્ષીણ થઇ જાય છે. આ કાળમાં સુર્યની ગરમી તથા

× વાસ્તવિક રીતે જોતાં તો સૂર્યની આસપાસ પૃથ્વી ફરે છે અને તેથી જ્યારે પૃથ્વીના ફરવામાં તેના ઉષ્ણ કટિબંધના ઉત્તર તરફના પ્રદેશો સૂર્યની સીધી લીટીમાં પાસે આવે છે ત્યારે તે બાજુ તાપ વિશેષ પડે છે, આવી જ રીતે દક્ષિણ બાજુનું સમજવું.

પવન તિક્ષ્ણ, ઉષ્ણ તથા રૂક્ષ હોય છે. આ અયનમાં શિશિર, વસંત તથા ગ્રીષ્મ એ ત્રણ રૂતુઓનો સમાવેશ થાય છે. આ ત્રણે રૂતુમાં સુર્યનું બળ અધિક હોવાથી શિશિર રૂતુમાં કડવો રસ, વસંતમાં તુરો રસ અને ગ્રીષ્મમાં તીખો રસ અધિક બળવત્તર થાય છે અને સર્વ પ્રાણીઓનું બળ ઉત્તરોત્તર ઓછું થતું જાય છે.

દક્ષિણાયન-વિસર્ગકાળ—આ કાળમાં સુર્ય વિષુવવૃત્તની દક્ષિણના પ્રદેશમાં હોય છે તેથી ત્યાં તાપ સખત પડે છે પણ તેના ઉત્તર તરફના વિભાગમાં એટલે કે હિંદુસ્તાનમાં તાપ ઓછો પડે છે અને ટાઢ વિશેષ હોય છે. આ પ્રમાણે સૂર્ય છ માસ વિષુવવૃતની દક્ષિણમાં રહેતો હોવાથી તે છ માસના કાળને દક્ષિણાયન અથવા વિસર્ગકાળ કહે છે.

વિસર્ગકાળની અસર—વિસર્ગકાળમાં ચંદ્રમા મનુષ્યને બળ આપે છે. આ અયનમાં વર્ષા, શરદ અને હેમંત રૂતુનો સમાવેશ થાય છે. આ કાળમાં ચંદ્રમા અધિક બળ પામે છે અને સુર્યનું બળ ઘટે છે, કેમકે વાદળાં, વૃષ્ટિ અને પવન શીત હોય છે તેથી પૃથ્વીપરનો સૂર્યનો તાપ શાન્ત હોય છે. આથી વર્ષારૂતુમાં ખાટો રસ, શરદ્ રૂતુમાં ખારો રસ અને હેમન્ત રૂતુમાં મધુર રસ ઉત્તરોત્તર અધિક બળવત્તર થાય છે અને સર્વ પ્રાણીઓનું બળ પણ ઉત્તરોત્તર અધિક વૃદ્ધિ પામે છે. આ રૂતુમાં ચંદ્ર પૃથ્વી આર્દ્ર કરે છે.

ઋતુઓ.

એક વર્ષમાં સૂર્ય બાર રાશિમાં ફરી રહે છે. અને બબે રાશિએ ઋતુ બદલાય છે તે ઉપરથી વર્ષની છ ઋતુ કલ્પવામાં આવી છે. તેઓનાં નામ અનુક્રમે નીચે પ્રમાણે:—

૧. શિશિર, ૨. વસંત, ૩. ગ્રીષ્મ, ૪. વર્ષા, ૫, શરદ્ અને ૬. હેમન્ત. આપણા ગુજરાત પ્રાન્તમાં વપરાતાં પંચાંગોની અંદર સામાન્ય રીતે રૂતુની ગણત્રી આ પ્રમાણે કરવામાં આવી છે. ત્યારે સૂર્ય મકર અને કુમ્ભ રાશિમાં હોય ત્યારે તે બે માસને શિશિર રૂતુ

કહે છે; જ્યારે સૂર્ય મીન અને મેષ રાશિમાં હોય ત્યારે તે બે માસને વસંત રૂતુ કહે છે; વૃષભ અને મિથુન રાશિના સૂર્ય હોય તે બે માસને ગ્રીષ્મ રૂતુ કહે છે; કર્ક અને સિંહ રાશિના સૂર્ય હોય તે બે માસને વર્ષા રૂતુ કહે છે; કન્યા અને તુલા રાશિના સૂર્ય હોય તે બે માસના સમયને શરદ્ રૂતુ કહે છે; અને જ્યારે સૂર્ય વૃશ્ચિક અને ધન રાશિમાં હોય ત્યારે તે બે માસના સમયને હેમન્ત રૂતુ કહે છે. નીચેના કોઠા ઉપરથી આ વાત સારી રીતે સમજી શકાશે.

રૂતુ જાણવાનો કોઠો.

નંબર.	રાશિ.	અંગ્રેજી તારીખ પ્રમાણે સમય.	ઋતુ.
૧	મકર, કુમ્ભ.	૧૩મી જાનેવારીથી ૧૨મી માર્ચ.	શિશિર.
૨	મીન, મેષ.	૧૩ મી માર્ચથી ૧૨ મી મે.	વસંત.
૩	વૃષભ, મિથુન.	૧૩ મી મે થી ૧૪ મી જુલાઇ.	ગ્રીષ્મ.
૪	કર્ક, સિંહ.	૧૫મી જુલાઇથી ૧૫મી સપ્ટેમ્બર.	વર્ષા.
૫	કન્યા, તુલા.	૧૬મી સપ્ટેમ્બરથી ૧૪મી નવેમ્બર.	શરદ્.
૬	વૃશ્ચિક, ધન.	૧૫મી નવેમ્બરથી ૧૨મી જાનેવારી.	હેમન્ત.

ગુજરાતી પંચાંગોમાં જોકે ઋતુગણના આ પ્રમાણે કરી છે, પરંતુ **ભાવપ્રકાશાદિ** ગ્રંથોમાં મેષ અને વૃષભ એ બે સંક્રાન્તિઓ ગ્રીષ્મરૂતુ કહેવાય છે; મિથુન અને કર્ક એ બે પ્રાવૃટરૂતુ; સિંહ અને કન્યા એ બે વર્ષારૂતુ; તુલા અને વૃશ્ચિક એ બે શરદરૂતુ; ધન

અને મકર એ બે હેમન્તઋતુ; અને કુમ્ભ અને મીન એ બે સંક્રાન્તિઓને વસંતઋતુ કહે છે.

આ પ્રમાણે છ ઋતુ ગણવામાં આવી છે, તેમાં શિશિર ઋતુને ગણવામાં આવી નથી. આ બાબતનો ખુલાસો **શાર્ઙ્ગધર** સંહિતા તથા **ભાવપ્રકાશ**માં એવો કરવામાં આવ્યો છે કે " ગંગાથી દક્ષિણ દેશમાં ઘણી વૃષ્ટિ થાય છે અને તેને લીધે મુનિઓએ પ્રાવૃટ્ અને વર્ષા એ બે ઋતુને જુદી જુદી ગણી છે અને તેથી છ ઋતુમાં શિશિરઋતુને ગણવામાં આવી નથી." છતાં બધા વૈદ્યાચાર્યોના મત પ્રમાણે ઋતુગણના નીચે પ્રમાણે થાય છે.

ઋતુ.	મહિના.	ઋતુ.	મહિના.
૧. શિશિર–	માઘ, ફાગણ.	૪. વર્ષા–	શ્રાવણ, ભાદરવો.
૨. વસંત–	ચૈત્ર, વૈશાખ.	૫. શરદ્–	આશ્વિન, કાર્ત્તક.
૩. ગ્રીષ્મ–	જેઠ. અષાડ.	૬. હેમન્ત-	માગશર, પોષ.

ઋતુની અસર.

ઋતુના કેટલાક ફેરફારો જેમ કે ટાઢ, તાપ, શરદી, ગરમી વગેરે તો આપણે સમજી શકીએ છીએ અને તે પ્રમાણે આપણા શરીરનું રક્ષણ કરવા બનતો પ્રયત્ન પણ કરીએ છીએ; જેમકે ટાઢ વધારે પડતી હોય છે ત્યારે ગરમ અગર તો જાડાં કપડાં પહેરી

---

* આપણા ગુજરાત અને કાઠીઆવાડ પ્રાન્તમાં ઋતુઓનાં લક્ષણ તપાસતાં **શિશીરઋતુ**ની શરૂઆત પોષ માસથી થાય છે અને માઘ માસ સુધી તે ઋતુ રહે છે; **વસંતઋતુ** ફાગણ માસથી શરૂ થાય છે અને **ચૈત્ર** માસ સુધી તે ઋતુ રહે છે; **ગ્રીષ્મ**ઋતુ વૈશાખ માસથી શરૂ થાય છે અને જેઠ માસ સુધી રહે છે; **વર્ષાઋતુ** અસાડ માસથી શરૂ થાય છે અને શ્રાવણમાસ સુધી તે રહે છે; **શરદઋતુ** ભાદરવા માસથી શરૂ થાય છે અને આશ્વિન માસ સુધી રહે છે; અને **હેમન્તઋતુ** કારતક માસથી શરૂ થાય છે અને માગશર સુધી રહે છે. આપણે આપણા ખાનપાનમાં ફેરફાર આ નિયમ પ્રમાણે કરવો જોઇએ.

ટાઢનો અટકાવ કરીએ છીએ અને ઉનાળામાં સાદાં અને પાતળાં કપડાં પહેરી તાપથી અને ધામથી આપણું રક્ષણ કરીએ છીએ પણ ઋતુઓ આપણા શરીરની અંદર શું શું ફેરફાર કરે છે તે જ્યાં સુધી સમજી શકીએ નહિ ત્યાં સુધી રૂતુના પ્રકોપથી આપણે કેવી રીતે બચી શકીએ ?

મહર્ષિ **સુશ્રુત** લખે છે કે "**વર્ષારૂતુમાં** નવિન ધાન્ય ઉગે છે તે ઓછી શક્તિવાળાં હોય છે અને પાણી પણ અસ્વચ્છ તથા પૃથ્વીના મેલ-કાદવથી મલીન થએલ હોય છે; અને આકાશ-વાદળાંથી ઘેરાએલું તથા પૃથ્વી કાદવથી કચકચની હોય છે. આથી જેઓનાં શરીર આર્દ્ર થએલ હોય છે તથા જેઓનો જઠરાગ્નિ ટાઢથી કોપેલા વાયુએ કરીને મંદ થઇ ગયો હોય છે એવાં પ્રાણીઓ નવિન તથા ઓછી શક્તિવાળાં ધાન્યોનો ઉપયોગ કરે છે અને તેથી શરીરમાં ખાટો પાક થાય છે, અને તે પાકથી પિત્તનો સંચય થાય છે.

આ પિત્તનો સંચય જ્યારે **શરદઋતુમાં** આકાશનાં વાદળાં છુટાં છુટાં થઇ જાય છે અને પૃથ્વીપરનો કાદવ સુકાવા લાગે છે ત્યારે સૂર્યની ગરમીથી પીગળીને પિત્ત સંબંધી રોગો ઉત્પન્ન કરે છે.

હેમન્તરૂતુમાં તે રૂતુના ફેરફારને લીધે નવિન ધાન્યો શરીરને પૃષ્ટિ અને શક્તિ આપવા વાળાં તથા હિતકારી થઇ પડે છે. આ રૂતુમાં સૂર્યનાં કિરણો મંદ થઇ જવાને લીધે ટાઢથી આર્દ્ર થએલો પવન જેઓના શરીરને પુષ્ટિ આપે છે તે પ્રાણીઓના શરીરમાં પુષ્ટિને માટે ખાધેલા પદાર્થોનો પૂર્ણ પરિપાક ન થવાને લીધે સ્નિગ્ધપણાથી, શીતળપણાથી, ભારેપણાથી, તથા ચોંટી રહેવાથી કફનો સંચય થાય છે.

કફનો આ સંચય **વસંતરૂતુમાં** જરા ભારે પડેલાં શરીરોવાળા પ્રાણીઓનાં શરીરમાં સૂર્યનાં કિરણોથી પીગળીને કફ સંબંધી વ્યાધિઓને ઉત્પન્ન કરે છે.

ગ્રીષ્મઋતુમાં એજ પાણી તથા એજ ધાન્ય નિસ્સાર, રૂક્ષ અને અત્યંત હલકાં થઇ જાય છે. ગ્રીષ્મઋતુમાં સૂર્યના તાપથી સુકાઇ ગએલ શરીરવાળા પ્રાણીઓ તે ધાન્ય તથા તે પાણીનો ઉપયોગ કરે છે અને તેથી તે ધાન્ય તથા તે પાણી, પોતાના રૂક્ષપણાથી, હલકાપણાથી, તથા શુષ્કપણાથી વાયુનો સંચય કરે છે.

પ્રાવૃતઋતુમાં વરસાદથી પલળેલાં પ્રાણીઓનાં શરીરમાં ઠંડી, પવન તથા વરસાદથી પ્રેરાઇને વાયુ સંબંધી વ્યાધિઓને ઉત્પન્ન કરે છે. આ પ્રમાણે ઋતુમાં ફેરફાર થવાથી આપણા શરીરમાં પણ ફેરફાર થયા કરે છે.

સ્વચ્છ ઋતુનાં લક્ષણ.

કોઇ કોઇ ઋતુમાં પ્લેગ, કોલેરા, ઇન્ફ્લુએન્ઝા ઇત્યાદિ મહામારીના રોગો ફાટી નીકળે છે. આ રોગો ફાટી નીકળવાનાં કારણો ઋતુ બગાડને લીધે ઉત્પન્ન થાય છે. જો ઋતુ સ્વચ્છ હોય તો એવા ભયંકર વ્યાધિઓ ઉદ્‌ભવે નહિ. સ્વચ્છ ઋતુ ક્યારે જાણવી તે સંબંધી **સુશ્રુતાચાર્ય** નીચે પ્રમાણે જણાવે છેઃ—

" **વર્ષાઋતુ**—જો આ ઋતુમાં નદીઓના કિનારાનાં વૃક્ષો જળના પુરથી જડમૂળથી ઉખડી ગયાં હોય, તળાવો કમળોથી શોભી રહેલ હોય, પૃથ્વીના સપાટ પ્રદેશો કે ખાડાઓ કાદવને લીધે બરાબર વરતી શકાતા ન હોય, ખેતરો ધાન્યોથી ભરેલાં શોભતાં હોય, અને આકાશમાં પ્રબળ ગર્જના વગરનાં વાદળાંઓ ઝરમર ઝરમર વરસાદને વરસાવ્યાં કરતાં હોય તથા સૂર્ય અને ગ્રહો વાદળાંથી ઢંકાઇ રહેલાં હોય તો આ ઋતુને નિરોગી સમજવી.

શરદઋતુ—જો આ ઋતુમાં સૂર્ય પીળા રંગનો દેખાતો હોય, આકાશ સફેદ વાદળાંવાળું અગર સ્વચ્છ દેખાતું હોય, સરોવરો હંસપક્ષીઓની કાંધથી ચલાયમાન થતાં કમળોથી શોભી રહેલાં હોય,

---

* મહર્ષિ **સુશ્રુતે** આ ઠેકાણે પ્રાવૃટઋતુને જુદી ગણી છે અને તેથી શિશિરઋતુને અત્રે ગણી નથી.

પૃથ્વી નીચાણમાં કાદવવાળી, ઉંચાણમાં સુકાએલી, સપાટ પ્રદેશમાં વૃક્ષોવાળી તથા કાંટાશેળીઆથી, સપ્તપર્ણના વૃક્ષથી, બપોરીયાથી અને બીબલાઓથી શોભી રહેલી હોય તો આ રૂતુને સ્વચ્છ જાણવી.

હેમંતરૂતુ—જો આ રૂતુમાં ઉત્તર તરફનો શીતળ પવન વાતો હોય દિશાઓ રજથી તથા ધૂળથી વ્યાપી રહેતી હોય, સૂર્ય ઝાકળથી ઢંકાએલો રહેતો હોય, જળાશયો ઠંડીવાળાં હોય, કાગડા, ગેંડા, પાડા, ઘેટા તથા હાથીઓ મસ્ત રહેતા હોય અને લોદર, ધઉંલાનાં વૃક્ષો અને નાગકેશરનાં વૃક્ષો પુષ્પથી ભરેલાં રહેતાં હોય તો આ રૂતુને નિરોગી જાણવી.

* **શિશિરઋતુ**—જો આ રૂતુમાં ઠંડી અધિક હોય, દિશાઓ વાયુથી તથા વૃષ્ટિથી ઘેરાએલી રહેતી હોય; જળાશયો ઠંડીથી પ્રાપ્ત રહેતાં હોય; કાગડા, ગેંડા, ઘેંટાં ઇત્યાદિ પ્રાણીઓ મસ્ત રહેતાં હોય; અને લોદર, ધઉંલાં અને નાગકેશરનાં વૃક્ષો ઉપર પુષ્પો ખીલી રહ્યાં હોય તો શિશિરરૂતુને રોગ વગરની જાણવી.

વસંતરૂતુ—જો આ રૂતુમાં દિશાઓ નિર્મળ રહેતી હોય; ખાખરા, કમળ, બોલસરી, આંબા તથા અશોક વૃક્ષના ખીલવાથી વનો ઉપવનો શોભી રહેલાં હોય; કોયલ ટહુકાર કરતી હોય; ભ્રમરનો ગુંજારવ મનનું આકર્ષણ કરતો હોય, દિશાઓ દક્ષિણ તરફના પવનથી ઘેરાએલી રહેતી હોય અને તે નવપલ્લવથી શોભિત તથા સારા દેખાવ વાળી રહેતી હોય તો આ રૂતુને રોગરહિત જાણવી.

ગ્રીષ્મઋતુ—જો આ રૂતુમાં સૂર્ય તીક્ષ્ણ કિરણોવાળા હોય અર્થાત્ તાપ સખત પડતો હોય; ગભરાવી નાખે તેવો નૈઋત્ય ખુણાનો પવન વાતો હોય; પૃથ્વી તાપથી ધગેલી રહેતી હોય, દિશાઓ સળ-

---

* મહર્ષિ સુશ્રુતે આ ઠેકાણે શિશિરરૂતુને ગણી છે અને પ્રાવૃટરૂતુને પણ ગણી છે એટલે કુલ છને બદલે સાત રૂતુ ગણાવી છે. આમાં તેનો ઉદ્દેશ શિશિરરૂતુને આ ઠેકાણે હેમંતરૂતુના ઉત્તરાર્ધ તરીકે મુકવાનો જણાય છે જેથી હેમંત અને શિશિર મળીને એકજ રૂતુ ગણાવી.

ગેલી જેવી દેખાતી હોય; ચક્રવાક પક્ષીઓનાં જોડાં જળાશયો માટે ભટકતાં હોય; મૃગો પાણી પીવાને માટે વ્યાકુળ રહેતાં હોય; દઢ વેલીઓ, ઘાસ અને કોમળલતાઓ અત્યંત સુકાઇ ગયાં હોય; અને વૃક્ષો પાંદડાં વગરનાં થઇ ગયાં હોય તો ગ્રીષ્મઋતુને ઉત્તમ સમજવી.

પ્રાવૃટઋતુ—જો આ ઋતુમાં આકાશ પશ્ચિમ દિશાના પવનથી ખેંચાઇ આવેલાં, વિજળીના ચમકાટવાળાં, જળની વૃષ્ટિ કરતાં હોય તેવાં અને ભારે ગર્જનાવાળાં વાદળાંથી ઢંકાએલાં રહેતાં હોય; અને પૃથ્વી કોમળ તથા શ્યામ રંગના ઘાસવાળી તથા કસુંબા રંગના કીડાઓથી શોભી રહેલી અને કદંબ, કેતકી વગેરે વૃક્ષોથી શણગાર પામેલી હોય તો તે પ્રાવૃટઋતુને રોગ વગરની જાણવી.

સારી અને નઠારી ઋતુની અસર—જો ઋતુઓ સ્વચ્છ હોય અને તેમાં કશો પણ ઉપદ્રવ ન થયો હોય તો અનાજ, પાણી, વગેરે બગડતાં નથી. જે અનાજ પાણી બગડેલાં ન હોય તેના સેવનથી મનુષ્યમાં બળ, બુદ્ધિ, ઉત્સાહ, આયુષ્ય અને ઓજ નામની ધાતુનો વધારો થાય છે. જો ઋતુ બગડેલી હોય તો ટાઢ, તાપ, વાયુ, વરસાદ વગેરે હીન યોગવાળાં થાય છે. આવી રીતે વિપરીત થએલા ટાઢ, તાપ, વાયુ અને વરસાદ અનાજ પાણીને બગાડી દે છે અને તે બગડેલી વસ્તુના સેવનથી અનેક પ્રકારના રોગ વગેરે ફેલાય છે.

ઋતુ બગાડનું કારણ—કેટલીક વખતે ઋતુ પોતપોતાના ગુણોના અતિયોગને લીધે અથવા મંદયોગને લીધે વિપરીતતાને પામે છેઃ— જેમકે ઠંડીના વખતમાં અતિ ઠંડી અગર ઓછી ઠંડી; તાપના વખતમાં અતિ તાપ અથવા મંદ તાપ અને વર્ષાદના વખતમાં અતિ વરસાદ અથવા વરસાદનો અભાવ થવાથી વાત, પિત્ત તથા કફ દોષોનો પ્રકોપ થાય છે અને તેથી રોગ ફેલાય છે. કેટલીક વખત ઋતુ સારી હોય છતાં માણસના આચાર વિરૂદ્ધના વર્તનથી અગર તો વાયુ પોતાની સાથે ઝેરી વનસ્પતિનાં પુષ્પ અગર પત્રની ઝેરી ગંધ ફેલાવે છે તેથી તાવ, ખાંસી, શ્વાસ, ઉલટી, સળેખમ, માથાનાં

દરદો ઇત્યાદિ રોગચાળાનો ફેલાવો થાય છે. કેટલીક વખત શનિશ્ચર આદિ ખરાબ ગ્રહોની અસરથી; ધરતીકંપ ઇત્યાદિ અકસ્માતથી, ઘરો અને શેરીઆમાં ગંદકીનો વધારો થવાથી; દુષ્ટાચરણવાળી સ્ત્રીઓના સંસર્ગથી; માંકડ, ચાંચડ, મલીનતા ઇત્યાદિ યુક્ત શય્યા તથા આસનના સેવનથી; ખરાબ ગાડી, ઉંટ, સાયકલ, મોટર ઇત્યાદિ વાહનો કે જેનાપર બેસવાથી બહુજ થડકા લાગતા હોય અને શરીર ઝલાઇ જવા જેવું થતું હોય તેના ઉપયોગથી; અને ખરાબ વસ્તુઓના વપરાશથી માણસને સારી ૠતુમાં પણ દુઃખ આવી પડે છે.

બગડેલી ૠતુમાં ખાનપાન તથા આચાર વિચાર ઉપર બહુજ લક્ષ આપવું. જો જે કારણોથી દરદો ઉત્પન્ન થયાં હોય તે તે કારણો અટકાવી શકાય તેમ હોય તો તેને અટકાવવા કોશીષ કરવી. ઉપવાસાદિક નિયમો તથા તપ કરી શકાય તેમ હોય તો તે કરી શરીર શુદ્ધિ કરવી; યથાશક્તિ દાન આપવું; ગ્રહોનો ઉપદ્રવ હોય તો તેની શાન્તિ કરાવવી. અને અતિથી સત્કારમાં તત્પર રહેવું. આથી ૠતુની નઠારી અસર શાન્ત પડે છે. બગડેલી ૠતુમાં જુનું અનાજ તથા જુનું પાણી હિતકર છે.

એક અહોરાત્રની ૠતુ ગણના—જેમ વર્ષની અંદર છ ૠતુઓ અનુક્રમે બબ્બે માસે આવે છે તેમ એક અહોરાત્રની અંદર પણ છએ ૠતુઓ પોતપોતાના દોષનો સંચય, પ્રકોપ અને ઉપશય થોડા પ્રમાણમાં બતાવે છે. મહર્ષિ **સુશ્રુત** લખે છે કે "એક અહોરાત્ર (રાત્રિ દિવસ)ના સવારના ભાગમાં વસન્તૠતુનાં ચિન્હ થાય છે. મધ્યાન્હે એટલે દિવસના બીજા પહોરમાં ગ્રીષ્મૠતુનું ચિન્હ દેખાય છે. મધ્યાન્હ પછીના સમયમાં એટલે ત્રીજા પહોરમાં પ્રાવૃટૠતુનાં ચિન્હ થાય છે. સંધ્યાકાળે એટલે ચોથા પહોરમાં વર્ષાૠતુનું ચિન્હ થાય છે. મધ્યરાત્રિએ શરદૠતુનાં ચિન્હ થાય છે. પરોઢીએ હેમન્તૠતુનાં ચિન્હ થાય છે. આ પ્રમાણે એક દિવસમાં પણ ૠતુ પ્રમાણે વાત, પિત્ત તથા કફનો સંચય, કોપ અને

શાન્તિ થાય છે. દાખલા તરીકે કફનો કોપ જેમ વસંતમાં હોય છે તેમ પ્રાતઃકાલે પણ હોય છે. ગ્રીષ્મકાલમાં કફનો જેમ કોપ થાય છે તેમ પ્રાતઃકાલે પણ થાય છે.

ગ્રીષ્મકાલમાં કફનો જેમ ક્ષય થાય છે તેમ મધ્યાન્હે પણ કફ સુકાઇ જાય છે અને તેથી મીઠા પદાર્થો ખાવાનું મન થાય છે. મીઠા પદાર્થ ખાવાથી કફ સમપણે રહે છે. પ્રાવૃટ્ સમયમાં વાયુ સંબંધી વ્યાધિઓ થાય છે તેમ પાછલે પહોરે પણ વાયુની અસર જણાય છે. વર્ષાઋતુમાં પિત્ત અને કફથી દુષ્ટિત થવાય છે. તેમ દિવસના ત્રીજા પહોરમાં બળનું ક્ષીણપણું દેખાય છે; શરદઋતુમાં પિત્તનો પ્રકોપ દેખાય છે, તેમ મધ્યરાત્રિ પણ પિત્ત પ્રધાન થએલી જણાય છે. હેમન્તઋતુમાં જઠરાગ્નિ પ્રદીપ્ત રહે છે તેમ પરોઢિએ સ્વસ્થ માણસનો જઠરાગ્નિ પ્રદીપ્ત થાય છે. બાળકો ઉઠતાં વેંતજ ખાવાનું માગે છે તેનું કારણ એજ છે. આ અહોરાત્રમાં ઋતુના જેવા જે ફેરફાર થાય છે તે વર્ષની છ ઋતુઓના જેવા બળવાન હોતા નથી પણ સાધારણ રીતે ચંદ્ર, સૂર્ય અને વાયુના શીતળ, ઉષ્ણ ગુણોને લીધે થાય છે તેથી તેની અસર સામાન્ય હોય છે પણ સૂક્ષ્મપણે અવલોકન કરવાથી તેને ઋતુની અસર જણાઇ આવ્યા વગર રહેતી નથી.

દોષની વૃદ્ધિનાં લક્ષણઃ—જ્યારે શરીરમાં પોતાના સ્થાન વિષે રહેલા દોષો વધવા માંડે ત્યારે કોઠો અક્કડ થઇ જાય છે, આળસ આવે છે અને જે પદાર્થથી દોષની વૃદ્ધિ થઇ હોય તે પદાર્થ ઉપર અભાવ થઇ જાય છે. આ લક્ષણો ઉપરથી દોષની વૃદ્ધિ થઇ છે એમ જાણી તેની વૃદ્ધિના સમયમાંજ જો તેનો અટકાવ કરવામાં આવે તો તે વધારે ગતિ પામી શકતા નથી, પણ જો તેને તે વખતે ઓછા કરવામાં ન આવે તો તેઓ વધારે ગતિ પામીને બહુજ બળવાન થઇ જાય છે.

***શિશિર ઋતુ—**

સામાન્ય રીતે પોષ અને માઘ એ બે માસને શિશિરઋતુ તરીકે ઓળખવામાં આવેલ છે. આ ઋતુમાં ટાઢ અધિક હોય છે

અને આદાનકાળને લીધે વાયુ રસોને ખેંચે છે તેથી રૂક્ષપણું અધિક પ્રમાણમાં આવી જાય છે. આ ૠતુમાં ટાઢને લીધે મનુષ્યના શરીરમાં બળની વૃદ્ધિ થાય છે અને જઠરાગ્નિ પ્રદીપ્ત થાય છે. તેથી જો પ્રદીપ્ત થએલા જઠરાગ્નિને પુરતું પોષણ ન મળે તો વાયુને લીધે તે જઠરાગ્નિ વધારે પ્રદીપ્ત થઇને રસાદિકને બાળી નાખે છે; માટે આ ૠતુમાં મધુર, ખાટા અને ખારા રસવાળા પુષ્ટિકારક પદાર્થો ખાવા; કારણ કે મધુર રસના સેવનથી કફનું જોર વધે છે અને કફનું જોર વધે તોજ પ્રબળ થએલા જઠરાગ્નિને યોગ્ય પોષણ મળે. મધુર રસમાં રૂચિ ઉત્પન્ન કરવાને માટે 'મિષ્ટાન્નની સાથે ખારા તથા ખાટા રસનું સેવન કરવું. પ્રબળ અગ્નિવાળાએ આ ૠતુમાં સવારમાં ભોજન કરવું.

કસરત—આ ૠતુમાં વાતહર તેલનું અભ્યંગ કરવું, મસ્તકમાં તેલ ઘસવું, શરીરે તેલનું મર્દન કરવું, કસરત ખાસ કરવી, કુસ્તી કરવી, શરીર ચંપાવવું, શરીરે તુરાસવાળા ઔષધનું ચૂર્ણ ચોળવું અને પ્રકૃતિ અનુસાર ગરમ અગર શીતળ જળથી સ્નાન કરવું.

વસ્ત્રો—આ ૠતુમાં ગરમ વસ્ત્રો પહેરવાં, ઓઢવાં અને પાથરવાં. દરેક રીતે ઠંડીથી શરીરનું રક્ષણ કરવું. આ ૠતુમાં બહારની શીતળતા આપણા શરીરની ઉષ્ણતા ઓછી કરવા પ્રયત્ન કરે છે તેથી ગરમ વસ્ત્રોથી આપણા શરીરની ઉષ્ણતા જાળવી રાખવી.

આહાર—આ ૠતુમાં સ્નિગ્ધ તથા પુષ્ટિકારક અન્નપાનનો વિશેષ ઉપયોગ કરવો, તેવા ખોરાકમાં ઘઉં, અડદ, નવું અન્ન, તુવર,

* જુદા જુદા અક્ષાંસ રેખાંશ પ્રમાણે ઋતુકાળમાં ફેર પડે છે. કેટલેક ઠેકાણે શિશિર ૠતુની શરૂઆત માઘ માસથી થાય છે. આપણા કાઠીઆવાડ ગુજરાતમાં શિશિરનાં ચિન્હ પોષ માસથી શરૂ થાય છે, જેથી આ ઠેકાણે શિશિર માસના પોષ અને માઘ માસ ગણેલ છે; પરંતુ જે જે દેશમાં શિશિરનાં ચિન્હ જે જે માસથી શરૂ થાય તે તે માસથી તેની શરૂઆત જાણવી.

દુધ, દહિં, માખણ, મલાઇ, બદામ, પિસ્તા, અંજીર, ઘી, તેલ, મગફળી વગેરેનો અગ્નિનું બળ તપાસી ઉપયોગ કરવો. પીપરની સાથે હરડે, મરી, આદુ, તાજું ઘી, સિંધવ, વડાં, ગોળ, દહીં વગેરે પદાર્થો ખાસ સેવવા.

વિહાર—ખાધેલા પુષ્ટિકારક ખોરાકને યોગ્ય કસરતથી પચાવવો તથા યુક્તિથી સૂર્યનાં કિરણ સેવવાં; પગરખાં હંમેશ પહેરી રાખવાં; સઘડી રાખવી અગર ભોંયરામાં રહેવું અને શરીરની શક્તિ પ્રમાણે સ્ત્રી સેવન કરવું.

વસંતઋતુ—

ફાગણ માસની શરૂઆતથી ચૈત્રમાસના અંત સુધીના સમયને વસંતરૂતુ જાણવી. શિઆળામાં પુષ્ટિને માટે ખાસ કરીને ઘીવાળા ચીકણા અને સ્નિગ્ધ પદાર્થો ખાવામાં આવ્યા હોય છે તેને લીધે શરીરમાં કફનો સંગ્રહ થયો હોય છે પણ ટાઢને લીધે તે શરીરમાં જામી રહે છે. વસંત રૂતુ બેસતાંજ તાપ પડવાને લીધે તે કફ ઓગળીને પ્રવાહી બને છે. અને જઠરાગ્નિને મંદ કરી નાખે છે, તેથી વિવિધ પ્રકારના રોગ ઉત્પન્ન થાય છે. કફનાં સ્થાન સાધારણ રીતે મગજ, છાતી, અને સાંધાઓ છે. માથાનો કફ પીગળી ગળામાં ઉતરે છે, તેથી સળેખમ, ખાંસી ઇત્યાદિ રોગ થાય છે; છાતીનો કફ પીગળી હોજરીમાં ઉતરે છે તેથી અગ્નિમંદ પડી અજીર્ણ, મરડો ઇત્યાદિ રોગ થાય છે; માટે કફ પીગળીને દરદો ઉત્પન્ન કરે તે પહેલાંજ તેને અટકાવવાં યત્ન કરવો. વસંત બેસતાંજ કફની શાન્તિ થાય તેવો આહાર વિહાર સેવવો અગરતો કફ બહાર નીકળી જાય તેમ કરવું. સામાન્ય જુલાબ અગર ઉલટીથી કફ બહાર નીકળી જાય છે, માટે વૈદ્યની સલાહ લઇ જુલાબ લેવો. બાળક, વૃદ્ધ અને અશક્ત માણસે જુલાબ લેવો નહિ.

ઔષધ યોજના—આ રૂતુમાં વમનનાં ઔષધ વૈદ્યની સલાહ

પ્રમાણે લેવાં; નાકમાં+ ઔષધનાં ટીપાં નખાવવાં; મધની સાથે હરડેનું સેવન કરવું; કસરત કરવી; શરીરે ચૂર્ણ ચોળવું.

આહાર—જુના ઘઉંની રોટલી, જુના જવ, શુષ્ક પદાર્થો, જુદી જુદી જાતના જુના ચોખા, મગ વગેરે હિતકરતા છે. જે પદાર્થ તીખા, રૂક્ષ, ગરમ અને હલકા હોય તેનું સેવન કરવું.

વિહાર—સુખડ, કેસર અને અગર ચંદનનો લેપ સેવવો. દક્ષિણ દિશાના પવનથી શીતળ થએલ હોય જેની ચારે તરફ પાણી વહેતું હોય, જેમાં સૂર્ય કોઇ વખતે દેખાય અગર ન દેખાય, જ્યાં કોયલ વગેરે રંગબેરંગી પુષ્પો ખીલી નીકળ્યાં હોય એવા સુગંધી બગીચામાં સુખી માણસોએ વિનોદ કરવો.

ગ્રીષ્મઋતુ.

વૈશાખ માસની શરૂઆતથી જેઠ માસના અંત સુધીના સમયને ગ્રીષ્મઋતુ જાણવી. આ ઋતુમાં પ્રખર તાપ પડે છે. જોકે વસંત ઋતુના નિયમો પાળવાથી અને સૂર્યની ઉગ્ર ગરમીથી ધીમે ધીમે કફની શાન્તિ થઇ જાય છે, પરંતુ વાયુની વૃદ્ધિ થાય છે; કારણકે સૂર્યની ઉગ્ર ગરમીથી કફનું અથવા શરીરનું શોષણ થવા લાગે છે, અને જો યોગ્ય તજવીજ રાખવામાં ન આવે તો શરીરનું શોષણ વિશેષ પ્રમાણમાં થઇને તેની ખાલી પડેલી જગ્યામાં વાયુ જોર પામે છે. શરીરમાં આવો ફેરફાર થતો હોય તે દરમિઆન જો ગરમ પદાર્થો ખાવામાં આવે તો વધારે હાની થાય છે, માટે આ ઋતુમાં તાપથી શરીરના રસનું જેટલું શોષણ થાય તેટલા પુરતી જે પદાર્થોથી રસ વધે તે પદાર્થોના સેવનથી કરવી જોઇએ. આપણા લોકોને મરચાં વગેરે ખાવાની ટેવ પડી ગઇ હોય છે તેથી તેઓ વિચાર વગર ઉનાળાની ગરમ ઋતુમાં પણ આવો ગરમ ખોરાક ચાલુ રાખે છે અને તેથી વર્ષા ઋતુમાં વાયુ સંબંધી રોગથી પીડા પામે છે.

+ હાલમાં નસ્ય વિધિનો પ્રચાર બિલકુલ નથી આ રિવાજ આવકાર દેવા યોગ્ય છે.

આહાર—આ ૠતુમાં ગોળની સાથે હરડેનું સેવન ઇષ્ટ છે. શીતળ પાણી, મધુર તથા હલકું ભોજન, દ્રાક્ષ, ચીકણા પદાર્થો, શીખંડ, શરબત, સાથવા, કેરી, ચીભડાં, દુધ, ચોખા, સાકર, વગેરે પદાર્થો ખાવાથી શરીરમાંથી ક્ષય થતા રસનું પોષણ થાય છે.

વિહાર—દિવસે જ્યાં અતિશય ઠંડક હોય, તાલવૃક્ષ, કેળનાં વૃક્ષ વગેરેની જ્યાં ઘટા ફેલાઇ રહી હોય, દ્રાક્ષાદિક લતા મંડપો શોભી રહ્યાં હોય, ફુવારા ઉડી રહ્યા હોય, એવા સ્થાનમાં મધ્યાન્હ-નો સમય ગાળવો. જે લોકોને દિવસે સુવાની ટેવ હોય તેણે આ ૠતુમાં દિવસે ઉંઘ કરવી. શ્રીમંત લોકોએ આ ૠતુમાં શરબત, શીખંડ, બરફ વગેરે ચીજોનો પ્રકૃતિ અનુસાર ઉપયોગ કરવો. આ ૠતુમાં દહિં એકલું ખાવું નહિ પણ તેમાં ખાંડ નાખીને ખાવું. રાત્રે ચંદ્ર-માનાં કિરણ પડતાં હોય તેવા સ્થાનમાં સુવું.

સામાન્ય સૂચના—આ ૠતુમાં વાયુનો સંચય થાય છે. ખારા, ખાટા, તીખા, લુખા પદાર્થો અને કસરત તેમજ તડકો એટલાં વાનાં શરીરનું શોષણ કરનારાં છે માટે તેનો ત્યાગ કરવો. ગરમ મશાલા, બહુ અથાણાં ચટણી, મરચાં વગેરે વસ્તુ પણ શરીરને નુકસાન કરે છે. ગરીબ લોકો જેને નારંગી, ગુલાબ ઇત્યાદિનાં શરબતો પીવા પૈસા ન મળતાં હોય તેણે આમલીના રસમાં જુનો ગોળ અગર ખજુર નાખી પ્રકૃતિ અનુસાર પીવું. આ ૠતુમાં પાકતાં ફળો જેવાં કે કેરી, ફાલસાં, સંતરાં, નારંગી, જાંબુ વગેરે પણ હિતકર છે.

વર્ષાૠતુ.

અસાડ માસની શરૂઆતથી શ્રાવણ માસના અંત સુધીના સમયને વર્ષાૠતુ ગણવી. ચોમાસાના ચાર માસ ગણાય છે પણ આ એ ૠતુમાં વરસાદ અને વાયુનું જોર વિશેષ પ્રમાણમાં રહે છે તેથી તેને વર્ષાૠતુ ગણી છે. ગ્રીષ્મ ૠતુમાં વાયુનો સંચય થાય છે એવામાં એકાએક વાદળાં ચઢી આવે છે, ભેજવાળો પવન વાય છે, વરસાદ પડે છે અને જુના તથા નવા પાણીનો ભેગ થાય છે, ભેગવાળો વાયુ

શરીરના વાયુને વધારીને પિત્તને ઘટાડે છે; વરસાદનું પાણી પડવાથી શરીરની ઉષ્ણતા બાષ્પ રૂપ થઇને પિત્તને કોપાવે છે; પૃથ્વીની બાષ્પ અને ખટાશવાળો પાક પિત્તને વધારી વાત તથા કફને દબાવવાનો પ્રયત્ન કરે છે. આવી રીતે વાત-પિત્ત-કફ ત્રણે દોષોનું પરસ્પર યુદ્ધ ચાલે છે, માટે આ રૂતુમાં ત્રણે દોષોના નિવારણ માટે યુક્તિપૂર્વક આહાર વિહારનું ધોરણ રાખવું.

આહાર—વાયુના પ્રકોપથી આ રૂતુમાં ગ્રીષ્મ કરતાં પણ અગ્નિ વધારે મંદ પડી જાય છે માટે સિંધાલુણ સાથે હરડેનું સેવન ઇષ્ટ છે. ભોજનમાં ચીકણા પદાર્થો, ખારા અને ખાટા પદાર્થો, ડાંગર, જુના ઘઉં, જવ, સુંઠ, મરી પીપર, ચિત્રક, દહીમાં સુંઠ નાખીને બનાવેલું ઘોળવું, ચટણી, ઉનું પાણી, કુવાનું પાણી અને હલકું ભોજન પથ્ય છે.

વિહાર—આ રૂતુમાં પગરખાં પહેર્યા સિવાય ચાલવું નહિ; સુગંધી પદાર્થો પાસે રાખવા; જમીનની બાષ્પ ન હોય, ઠંડી લાગતી ન હોય અને વરસાદથી ભીંજાતી ન હોય તેવી મેડી ઉપર સુવું અગર ખાટલા કે પલંગ પર સુવું; પૂર્વ દિશાનો પવન તથા વરસાદ સેવવો નહિ; ઘામમાં રહેવું નહિ; નદિકાંઠે રહેવું નહિ તેમજ ફરવું નહિ.

સામાન્ય સૂચના—આ રૂતુમાં ત્રણે દોષો કોપે છે તેમાંથી પિત્તનો સંચય થઇ જાય છે, માટે તેની શાંન્તિ સારૂ વિશેષે કરીને મધુર, ખારા અને ખાટા રસનું સેવન કરવું, પરંતુ રૂક્ષ પદાર્થો ખાવા નહિ. આ રૂતુમાં વરસાદને લીધે પાણી પાલર (પૃથ્વીના મેલવાળું નવું પાણી) થઇ જાય છે માટે નદી, તળાવ અગર સરોવરનું પાણી પીવું નહિ. *દહીં ખાવું એ આ રૂતુ માટે હિતકર છે પરંતુ જો તેમાં

---

* દહીં ખાવું એ આ રૂતુને માટે કેટલાક અહિત માને છે, પરંતુ દહિં ખાતાં ઠંડુ લાગે છે પણ પાચન થતાં પિત્ત ઉત્પન્ન કરે છે માટે ઉનાળામાં દહીં એકલું ખાવામાં આવે તો પિત્તને સમાવવાને બદલે ઉલટું પિત્તને વધારે છે; પણ જો તેમાં સાકર નાંખીને ખાવામાં આવે તો પિત્ત-

સિંધાલુણ અગર મીઠું નાખવામાં ન આવે તો તે અહિત થાય છે. કેરી, લીંબુ વગેરેનાં અથાણાં, પાપડ, કાચરી ઇત્યાદિ ખારવાળા પદાર્થો પણ હિતકર છે. ઘી તેલવાળા પદાર્થો જેવાકે કંસાર, ભજીયાં, વડાં વગેરેનું સેવન પણ પ્રકૃતિ સમજી યુક્તિથી કરવામાં આવે તો તે હિતરૂપ બને છે.

શરદૃરૂતુ.

ભાદરવા માસની શરૂઆતથી આસો માસના અંત સુધીના સમયને શરદૃરૂતુ જાણવી. વર્ષારૂતુમાં એકઠું થઇ ગએલું પિત્ત શરદૃરૂતુમાં સૂર્યનો તાપ પડવાને લીધે કોપવા માંડે છે અને તેથી અનેક પ્રકારના રોગો ઉત્પન્ન થાય છે. બીજી બધી રૂતુઓ કરતાં આ રૂતુમાં રોગચાળાનો ઉપદ્રવ વિશેષ રહે છે. એટલા માટેજ વૈદક શાસ્ત્રમાં તેને '**रोगाणां शारदी माता**' એટલે શરદૃરૂતુને રોગની માતા કહી છે અર્થાત્ રોગને ઉત્પન્ન કરવાવાળી છે એમ કહ્યું છે. સર્વ રોગોમાં તાવનો ઉપદ્રવ આ રૂતુમાં વિશેષ હોય છે. એક તરફ પિત્તના પ્રકોપથી પિત્તનો તાવ ઉત્પન્ન થાય છે અને બીજી તરફ વર્ષારૂતુને લીધે જમીન ભેજવાળી થઇ ગઇ હોય છે તે ભેજ તાપ પડતાં વરાળ થઇને હવામાં પ્રસરે છે અને હવાને બગાડે છે. ખાસ કરીને જે દેશો નિચાણમાં હોય છે, અથવા જ્યાં વરસાદનું પાણી ભરાઇ રહે છે ત્યાં હવા બગડે છે. આ બગડેલી હવાને લીધે જે તાવ ઉત્પન્ન થાય છે તેને '**મેલેરીયા**' તાવ કહે છે. ટાઢીઆ, તરીયા, ચોથીયા અને એકાંતરીયા તાવ આ રૂતુમાં ફાટી નીકળે છે. આ બધા તાવો પિત્તના હોય છે. કેટલાક માણસોને આ પિત્તના તાવ વરસો વરસ હાજરી આપે છે, અને કેટલાકને તો આ તાવ લાંબી મુદત સુધી ચાલે છે અને તેના શરીરની પાયમાલી કરી નાખે છે. આ રીતે

કારક સ્વભાવ બદલાઇને પિત્ત શામક સ્વભાવ થઈ જાય છે. તેવીજ રીતે વર્ષારૂતુમાં દહીં વાયુને સમાવે છે અને અગ્નિને પ્રદીપ્ત કરે છે તેથી તેમાં સિંધાલુણ નાખી ખાવાથી તે હિત કરે છે.

હજારો માણસોને આ તાવ પ્રતિવર્ષ આવ્યાજ કરે છે અને વારંવાર ઉથલા પણ મારે છે; છતાં લોકો અગાઉથી ચેતીને પોતાના ખાન-પાનમાં ફેરફાર કરી પિત્ત શમાવવાના અને હવા સુધારવાના ઉપાયો ઉપર લક્ષ આપતા નથી. જો લોકો શરદ્‌ઋતુનો પ્રભાવ જાણી તેના ઉપદ્રવથી બચવાને અગાઉથી તૈયારી કરે તો વૈદ્યો અને ડોક્ટરોને પ્રતિવર્ષ ભરવી પડતી મોટી રકમનો બચાવ કરી શકે.

પિત્તની શાન્તિ--પિત્તની શાન્તિ ત્રણ રીતે થઇ શકે છે. ૧ ખાનપાન અને ઔષધથી પિત્તને શાન્ત કરવું, ૨. જુલાબથી કે ઉલટીથી પિત્તને કાઢી નાખવું, અને ૩. ફસ ખોલાવવી. આમાંથી ત્રીજી રીતનો આશ્રય આજે લેવામાં આવતો નથી. પહેલી બે પ્રયોગમાં આવે છે. પિત્ત પ્રકૃતિ વાળાએ અને જેને પ્રતિવર્ષ પિત્તનો તાવ આવતો હોય તેણે આ ૠતુની શરૂઆતમાંજ એક સારો જુલાબ લઇ વધારે પડતા પિત્તનો નિકાલ કરી શરીર શુદ્ધ કરી રાખવું. વાયુ પ્રકૃતિવાળાએ આ ૠતુમાં ઘી પીને પિત્તની શાન્તિ કરવી, પિત્ત-પ્રકૃતિ-વાળાએ કડવા પદાર્થો ખાવા કે પીવા, કડવા પદાર્થોમાં લીંબડાની ગળો કે અંતરછાલ, ખડસલીયો, કરીયાતુ, પિત્તપાપડો વગેરેનો કવાથ, રસકે ચૂર્ણનો ઉપયોગ કરવો. કફ પ્રકૃતિવાળાએ પણ સાધારણ જુલાબ લેવો. જુલાબને માટે પિત્ત શામક જુલાબમાં હરડે હિમજ અથવા નસોતરની ફાકી સાકર મેળવી લેવી.

આહાર--શરદ્‌ઋતુમાં દુધનું વિશેષ સેવન કરવું. સાઠી ચોખા, મગ, કઢેલું દુધ, સાકર, ધોળી સેલડી, તીખા અને તુરા પદાર્થો, આંબળાં, પટોળ, મધ, નદી અને તળાવનું પાણી આટલાં વાનાં હિતકર છે. જે પદાર્થો ઠંડા અને હલકા હોય તેનું વિશેષ સેવન કરવું.

હંસોદક પાણી—જે પાણી ઉપર દિવસે સૂર્યનાં કિરણ પડતાં હોય અને રાત્રે ચંદ્રનાં કિરણો પડતાં હોય તે પાણી હંસોદક અગર અંશૂદક સમજવું. દિવસના બેભાગમાં સૂર્યનાં અને રાત્રિના એક ભાગમાં ચંદ્રનાં કિરણ પડતાં હોય અને અગસ્ત્યનો તારો ઉગવાથી

જે પાણી વિષ વગરનું થએલ હોય તે પાણી પુરેપુરૂં હલકું ત્રણે દોષને હણનાર અને અમૃત સમાન ગુણ કરનાર છે માટે આ રૂતુમાં તેવું પાણી વાપરવું.

વિહાર—ચંદન, વાળો, કપુર, સફેદ પુષ્પ, મોતીની માળા, સફેદ વસ્ત્ર, અગાશી અને ચાંદનીનું વિશેષ સેવન કરવું. મિત્રોના મંડળમાં બેસી વિનોદ કરવો અને તળાવમાં ક્રિડા કરવી.

સામાન્ય સૂચના—આ રૂતુ પિતજન્ય રોગોથી ભરપુર હોવાને લીધે તેને યમદષ્ટા એટલે યમની દાઢના નામથી ઓળખવામાં આવે છે, જેઓ હલકું અને થોડું ભોજન કરે છે તેઓ આ દાઢમાંથી બચી જાય છે. જેઓ ભારે ખોરાક ખાય છે અને કુપથ્ય કરે છે તેઓ આ રૂતુના રોગોમાં સપડાઇ જાય છે. તુશાર, ઝાકળ, ક્ષાર, દાબીને ખાવું, દહીં તેલ, તડકો, જલદ દારૂ, દિવસની નિદ્રા, અને પૂર્વ દિશાનો પવન આ રૂતુમાં નુકસાન કરવાવાળાં છે, માટે તેનો ત્યાગ કરવો. જેમ આ રૂતુમાં એકલું દહીં ખાવાથી પિત્તવધી આવે છે તેમ બહુ તીખા, ખારા અને ખાટા પદાર્થોથી પણ નુકસાન થાય છે.

હેમન્ત ઋતુ.

કારતક માસની શરૂઆતથી માગસર મહીનાના અન્ત સુધી હેમન્ત રૂતુ રહે છે. આ રૂતુમાં ટાઢનું જોર અતિશય હોય છે. બહારની ઠંડીનું પ્રમાણ ઘણું કરીને ૭૦ ડીગ્રીથી ઓછું હોય છે જ્યારે આપણા શરીરની ઉષ્ણતા સાધારણ રીતે ૯૮ ડીગ્રીની હોય છે. આથી બહારની ઠંડી આપણા શરીરની ગરમી ઓછી કરવા પ્રયત્ન કરે છે. જેથી ગરમ કપડાં વતી આપણાં શરીરને ઉષ્ણુ રાખવાની જરૂર છે. જેમ ગ્રીષ્મ રૂતુ માણસના શરીરના બળનું હરણ કરે છે તેથી ઉલટું હેમન્ત તથા શિશિર ઋતુ માણસના શરીરમાં નવિન બળની વૃદ્ધિ કરે છે, કારણ કે આ રૂતુમાં આપણા શરીરની ઉષ્ણુતા વધારે હોવાને લીધે જઠરાગ્નિ પ્રબળ થાય છે અને તેથી પુષ્ટિકારક

માટે ખોરાક પણ પચી જાય છે. આજ કારણને લીધે શિયાળામાં પુષ્ટિકારક ખોરાક અને માત્રાઓ ખાવાનો ચાલ ગુજરાત પ્રાંન્તમાં જોવામાં આવે છે. જઠરાગ્નિ જેમ મંદ તેમ હલકો ખોરાક અને જેમ તેજ તેમ વધારે અને પુષ્ટિકારક ખોરાક જોઇએ.

આહાર—આ રૂતુમાં રાત્રિઓ મોટી હોવાથી અને જઠરાગ્નિ પ્રબળ હોવાથી માણસને ભુખ વધારે પ્રમાણમાં લાગે છે. તેથી સવારે નાસ્તો, દુધ ઇત્યાદિ હિતકરતા થઈ પડે છે. ખોરાકમાં પૌષ્ટિક ખોરાક જેવો કે ગોળ, ઘી, સાકર, દુધ, અડદ, ઘઉં, તુવેર, દહીં, માખણ, મલાઇ, બદામ, પસ્તાં, અંજીર, મગફળી, તેલ, નવું અન્ન, તલ, વગેરે હિતકરતા છે; માટે પાચનશક્તિના પ્રમાણમાં તેનું સેવન કરવું.

વિહાર--આ રૂતુમાં તેલનું અભ્યંગ ખાસ ફાયદાકારક છે. ગરમ પાણીથી સ્નાન, કસરત વગેરે બળ આપનાર છે. કેશર-કસ્તુરી અને અગર સહિત સુખડથી કરેલું ચંદન કરવું અને ગરમ વસ્ત્રો પહેરવાં.

સામાન્ય સૂચના—આ રૂતુમાં પિત્તની શાન્તિ થાય છે. ખાવાના પદાર્થોમાં મધુર, ખારો અને ખાટો રસ વધારે પ્રમાણમાં સેવવો, જઠરાગ્નિ પ્રબળ હોવાને લીધે જો તેને જોઇએ તેટલો ખોરાક ન મળે તો તે અગ્નિ શરીરના રસાદિક ધાતુઓને બાળી નાખે છે, માટે આ રૂતુમાં શરીરને યોગ્ય ખોરાકથી પોષવું. શીતકાળમાં એટલે હેમંત અને શિશિર રૂતુમાં મનુષ્યના શરીરમાં બળ વધારે હોય છે; વર્ષા અને ગ્રીષ્મ રૂતુમાં બળ તદન ઓછું હોય છે અને શરદ તથા વસંત રૂતુમાં બળ મધ્યમ પ્રમાણમાં હોય છે માટે બળાબળનો વિચાર કરી ખોરાક લેવો.

ઋતુના ફેરફાર સમજી માણસે પોતાના ખાનપાનમાં અને વર્તનમાં ઋતુને અનુસરી વર્તવું. જો માણસ દરેક રૂતુ વિષે પુરે-પુરૂં સમજતો હોય અને કઇ રૂતુમાં કયો ખોરાક પોતાને અનુકુળ આવે છે તે જાણતો હોય તથા તે પ્રમાણે આહાર વિહાર રાખતો હોય તો તેને રૂતુના ઉપદ્રવથી બીવાને કશું કારણ નથી.

અષ્ટમ પરિચ્છેદ.

પુરૂષ ચર્યા.

गृहस्थः पालयेद्दारान् विद्यामभ्यास येत्सुतान् ।
गोपयेत्स्व जनान् बंधूनेष धर्म सनातनः ॥

महानिर्वाणतंत्र.

પુરૂષની ફરજને માટે, **મહા નિર્વાણ તંત્રમાં** લખે છે કે "ગૃહસ્થે સ્ત્રીઓની રક્ષા કરવી, બાળકોને વિદ્યાભ્યાસ કરાવવો, અને સ્વજન તથા બંધુવર્ગને આશ્રય આપવો એજ સનાતન ધર્મ છે." આપણા દેશમાં બજાર કામ–ખરીદનું કામ–પુરૂષો જ કરે છે. મનુષ્ય ઘર માંડીને બેસે છે ત્યારે તેને નાના'પ્રકારની સેંકડો ચીજોની જરૂર પડે છે. તે લાવવામાં ડહાપણની મોટી જરૂર છે. ઘણા લોભી પુરૂષો પોતાના શરીર તરફ અતિ ઘાતકી વર્તન ચલાવે છે. બજારમાંથી ધૂળ જેવી અને ગટરમાં ફેંકી દેવા જેવી ચીજો અત્યંત સોંઘી મળતી હોવાને લીધે લાવે છે અને આ રીતે પોતાના શરીરની પાયમાલી કરવાનું શરૂ કરે છે. તેવા માણસોએ ખાસ સમજવાની જરૂર છે કે અતિ સોંઘું તે અતિ મોંઘા માટે હોય છે. ખોરાક વગેરે ખાવાની જરૂર શરીરને પોષણ આપવા પુરતી છે. તો જે ખોરાક શરીરને પોષણ ન આપતાં તેને પાયમાલ કરે તે ખોરાક ખરીદવામાં ભલે ઓછા પૈસા ખરચાય તો પણ તે નિરર્થક જ છે. કરકસર કરવી એ દરેક મનુષ્યની ફરજ છે પણ લોભ કરવો એ તો શરીર તથા મનનો ક્ષય કરવા બરાબર છે બજાર કામમાં નીચેની બાબત ધ્યાનમાં રાખવી.

જરૂર જોઈતા માલની ખરીદી ભરોસા પાત્ર દુકાનોમાંજ કરવી. કારણ કે તેથી માલ તાજો અને વ્યાજબી કિમતે મળી શકે છે. અને એક જ દુકાનેથી માલ લેવામાં ફાયદો એ થાય છે કે સારા

અગર ખરાબ માલ માટે તે દુકાનદાર જવાબદાર રહે છે, અને હલકી જાતનો માલ હોય તો દુકાનદાર પાછો રાખે છે અગર ઠપકો સહન કરી ફરી તેવો માલ મોકલતો નથી. દુકાનદાર ભરોસા પાત્ર છે કે નહિ તેને માટે કોઇ કોઇ વખતે બીજી દુકાને માલનો ભાવ પુછતા રહેવું.

ખરીદી પર જનાર વ્યક્તિએ વિચાર કરવાની જરૂર છે. તેણે પ્રથમ તો પોતે જે ચીજ લેવા નીકળ્યો હોય તેજ ખરીદ કરી લેવી અને પછી જો પૈસાનો વધારો હોય તો જે વસ્તુ તરફ તેને મોહ લાગ્યો હોય તે વસ્તુ કંઇ પણ ઉપયોગમાં આવી શકે તેમ હોય તો જ લેવી.

કરકસર કરવી—દરેક ચીજ લેતી વખતે જેવી ચીજની જરૂર હોય તેવી અને જેટલી જરૂર હોય તેટલી લેવી. જેમ વગર જરૂરી ચીજો ખરીદવી એ ઉડાઉપણું ગણાય તેમ ગમે તેટલી ઓછી આવક હોય છતાં થોડા પૈસાનો બચાવ કરવા હલકી જાતનો માલ ખરીદવો તેનું નામ કરકસર કહેવાય નહિ. તે તો લોભ જ કહેવાય. કરકસરનો ખરો અર્થ એ છે કે જરૂર જોઇતી સારા પ્રકારની વસ્તુઓ જોઇતા પ્રમાણમાં લેવી.

જો માલ ખરીદવો તે સારા પ્રકારનો ખરીદવો. હેમન્ત અને શિશિર ૠતુમાં નવું ધાન્ય હિતકર છે માટે તે ૠતુમાં નવું ધાન્ય મળી શકે તો ખરીદવું. બીજી ૠતુમાં બહુ જુનું નહિ તેમ બહુ નવું નહિ તેવું ધાન્ય ખરીદવું. ચોખા હંમેશાં જેમ જુના તેમ વધારે સારા. કઠોળ નવાં સારાં. જે ધાન્યમાંથી વધારે પુષ્ટિ મળી શકે તેવું ધાન્ય ખરીદ કરવું.

શાકપત્રની ખરીદીમાં પણ ધ્યાન રાખવાની જરૂર છે. તાજાં શાકપત્ર લેવાં એ હિત કરતા છે. ઘણા લોકો એકાદ બે પૈસા બચાવવાને હલકા પ્રકારનું અતિ પાકી ગએલ કે અતિ કાચું અગર અડધું સડેલું શાક લેછે. આવી જાતનાં શાકપત્રોમાંથી પુષ્ટિ તો

નથી મળતી પરંતુ રોગની ઉત્પત્તિ થાય છે. ઘણા લોભી માણસો જેઓ પૈસાને પરમેશ્વર તરીકે પૂજે છે અને એકાદ પૈસાનું જરૂરી ખરચ કરતાં પણ જેઓને કમકમી આવે છે તેવા લોકો શાકબજારમાં જ્યારે તમામ સારી જાતનું શાક વીણાઇને બાકી અતિ પાકું કે સડેલું શાક રહ્યું હોય છે ત્યારે મોડા મોડા શાકની ખરીદીએ જાય છે અને જે શાકને સવાર પડતાં ગટર કે ઉકરડામાં નાખી દેવાનું હોય છે તેવું શાક અતિ સોંઘું મળતું હોવાને લીધે લાવે છે. શું આવી જાતના શાકનું ભોજન કરવું તે કરતાં શાક વગર ચલાવી લેવું તે બહેતર નથી ?

આ સિવાય પણ લુગડાં લતાં, રાચ રચિલું ઇત્યાદિની ખરીદીમાં પણ સાવધાન રહેવું અને સારી જાતનો માલ આવે છે કે નહિ તે તપાસતા રહેવું.

પુરૂષની મુખ્ય ફરજો.

દરેક મનુષ્યે હંમેશાં પોતાને કઇ કઇ ફરજો અદા કરવાની છે તે વિષે વિચાર કરવો. આ ફરજોમાં મુખ્ય ત્રણ છે.

૧ દરેક મનુષ્યે પોતાને પેદા કરનાર મહાન ઇશ્વરને યાદ કરવો.

૨ દરેક મનુષ્યે પોત પોતાની તંદુરસ્તી હરકોઇ ઉપાયે જાળવી રાખવી.

૩. પોતાના કુટુંબ પ્રત્યે સમભાવ જાળવી રાખવો.

આપણા દેશના પુરૂષોમાં સઘળા પોતાની સ્ત્રી પ્રત્યે કેવું વર્તન રાખવું તે બીલકુલ સમજતા નથી અને સમજવાનો પ્રયત્ન પણ કરતા નથી. સ્ત્રીઓ કેમ જાણે ગુલામડી, અગર તો વિષયભોગનું સાધન હોય તેમ તેઓની તરફ ઘાતકી વર્તણુંક ચલાવવામાં આવે છે. સ્ત્રીઓનો કોઇ પણ બાબતમાં મત પુછાતોજ નથી ત્યાં તેની જરૂરીઆતો તરફ તો લક્ષ ક્યાંથીજ અપાય. સ્ત્રીઓને તેઓ દરેક બાબતથી અજ્ઞાન રાખે છે. તેમને તેઓ નજીવી જેવી ભુલો

માટે પણ ધમકાવ્યા કરે છે અને કેટલાએક અતિ હલકટ કુટુંબમાં તો તેમને ધોકાપાક પણ ચખાડે છે. આ સર્વ અજ્ઞાનનુંજ પરિણામ છે. સ્ત્રીઓ પુરૂષની અર્ધાંગના છે. જેઓ પોતાના અર્ધ અંગને-અર્ધાંગનાને દુઃખ આપી, અન્યાય આપી બીજા અર્ધ અંગને સુખી રાખવા પ્રયત્ન કરે છે તેઓ કોઇ કાળે તેમ કરી શકતા નથી. વિચાર કરો કે સ્ત્રીઓ પોતાના ભાઇભાંડુ, માબાપ વગેરેને તજી તમારે ત્યાં આવે છે, તમારી થઇને રહે છે, તમારે સુખે સુખી થાય છે અને તમારે દુઃખે દુઃખી થાય છે. તેનો સર્વ પ્રેમ તમને અર્પણ કરે છે. જે સ્ત્રીઓ તમારે માટે આટલું કરે છે તેની તરફ તમે નિર્દય થઇજ કેમ શકો! આપણાં શાસ્ત્રો તો સ્ત્રીઓને દેવી તરીકે સન્માન આપવા આપણને ભલામણ કરે છે. । **यत्रनार्यस्तु पुज्यन्ते रमन्ते तत्र देवताः** । એ સૂત્રનો મર્મ ધ્યાનમાં રાખી તેની તરફ જો યોગ્ય વર્તન રાખવામાં આવે તો અહિંજ સ્વર્ગ અનુભવાય. સ્ત્રીઓજ ઘરની દેવી છે. સ્ત્રીઓ વડેજ આપણે ઉત્પન્ન થયા છીએ. સ્ત્રીઓજ આપણા સુખ દુઃખમાં ભાગ લે છે તથા ખાનપાનની અને ગૃહ સંબંધી તમામ વ્યવસ્થા રાખે છે તેની તરફ તો જેમ બને તેમ માયાળુ વર્તન રાખવું જોઇએ.

પુરૂષનું છોકરાં પ્રત્યેનું વર્તન—દરેક પુરૂષો પોતાના છોકરાં નીતિમાન અને ચારિત્ર્યવાળાં થાય તેમ ઇચ્છે છે. છોકરાંને સદાચારી અગર દુરાચારી કરવાં તે મનુષ્યના પોતાનાજ હાથમાં છે. છોકરાંઓને નકલ કરવાની ટેવ કુદરતે બહુ વિશાળ પ્રમાણમાં આપેલી છે અને તેથી તેઓ જેવું વર્તન પોતાનાં માબાપનું દેખે છે તેવું વર્તન તેઓ શીખે છે. પોતાના માબાપની કાળજી, માયાળુ વર્તન અને સદાચારથી તેઓ સદ્વર્તનવાળાં થાય છે અને તેમની બેકાળજીથી, ગફલતથી અને ખોટાં દૃષ્ટાંતથી તેઓ દુરાચારી થાય છે. જેઓ પોતાનાં બાળકોને ચારિત્ર્યવાન કરવા ઇચ્છે છે તેઓએ ખાસ ધ્યાનમાં રાખવું કે બાળકો ધમકી અગર મારની બીક કરતાં

પ્યારથી અને મીઠી જીભથી આજ્ઞાને વધારે વશ થાય છે. પ્યારનો અર્થ આ ઠેકાણે એવો નથી કરવાનો કે તેમને અણઘટતા લાડ અગર ચાગથી ઉછેરવાં અને તેની ગેરવ્યાજબી માગણીઓ પણ પુરી પાડવી; છતાં જે માગણી તેઓની બુદ્ધિનો વિકાશ કરવાવાળી તથા તેમને સદાચારને રસ્તે દોરવાવાળી હોય તે તો જરૂર પુરી પાડવી.

નોકર ચાકર પ્રત્યેનું વર્તન—પોતાના નોકર ચાકર પ્રત્યે પણ માયાળુથી વર્તવું કે જેથી તેઓ હોંશે હોંશે કામ કરે. જે શેઠ પોતાના નોકરને નોકર અગર ગુલામની દૃષ્ટિથીજ જુએ છે તે શેઠનાં કાર્યો કદિ પણ સારાં થઇ શકતાં નથી. નોકરની જરૂરીઆતો અને તેના સુખ દુઃખોનો વિચાર કરી તેની તરફ યોગ્ય વર્તન રાખવું. નોકરને એમ ન લાગવું જોઇએ કે શેઠ તેમની પ્રતિ નિર્દય અગર તો અઘટિત વર્તન ચલાવે છે. નોકરો ફક્ત સ્નેહનાજ ભૂખ્યા હોય છે. ગમે તેટલો વધારે પગાર આપીને પણ જો તમે તેના તરફ અઘટિત વર્તન રાખશો તો તે જરૂર તમારાથી અસંતુષ્ટ રહેવાનો. શેઠ તો નોકરને ફક્ત પૈસા આપે છે પણ નોકર તો વખત આવ્યે પોતાની જાતને પણ આપવા પાછા પડતા નથી; માટે નોકર તરફ માયાળુ વર્તન રાખવું. કેટલાએક શેઠને પોતાના નોકરના દરેક કામમાં કંઇ અને કંઇ ખોડ કાઢવાની તથા ટક ટક કરવાની ટેવ હોય છે. આવા લોકોની પાસે એકનો એક નોકર વધારે વખત ટકી શકતો નથી અને વખતો વખત નવા નવા નોકરો બદલાયા કરવાથી તેનું કાર્ય પણ બગડેલુંજ રહે છે.

પાડોશી પ્રત્યેનું વર્તન—પોતાના પાડોશી પ્રત્યે દરેક મનુષ્યે સલાહ સંપથી વર્તવું. ઘણે ઠેકાણે એવું જોવામાં આવે છે કે નજીવા કારણને માટે પણ પોતાના પાડોશી જોડે તકરાર અને લઢવાડ થાય છે. પોતાના પાડોશીને જરા પણ સુખ થાય અગર તો અભ્યુદય થવા લાગે તો તેની ઇર્ષા કરે છે અને નકામું મનમાં બળાપો કર્યા કરે છે. તેઓ પોતાના મનમાં નિરંતર એવું ઇચ્છયા

કરે છે કે મારા પાડોશીનું બુરૂં થાય અને મારૂં ભલું થાય; પરંતુ આ કોઇ રીતે ઇષ્ટ હોઇ શકેજ નહિ. આપણામાં કહેવત છે કે "પહેલું સગું પાડોશી" અને "મને નહિ તો મારા પાડોશીને હજો." આ કહેવતનો મર્મ સમજવાની જરૂર છે. દરેક મનુષ્યે પોતાના પાડોશીના સુખ દુઃખમાં ભાગ લેતા થવું જોઇએ અને તેને જે પ્રકારે સુખ થાય તે પ્રમાણે પોતાનું વર્તન રાખવું જોઇએ.

જ્ઞાતિ અને સમાજ પ્રત્યે વર્તન—જે જ્ઞાતિ અને જે દેશમાં આપણે જનમ્યા હોઇએ તેનો ઉત્કર્ષ કરવા આપણાથી બને તેટલું કરવું એ આપણી મુખ્ય ફરજોમાંની એક થવી જોઇએ. જ્ઞાતિસેવા અને દેશસેવા ત્રણ પ્રકારે થઇ શકે છે. ૧. ધનની સહાયતાથી, ૨. શરીરની મહેનતથી અને ૩. માનસિક કાર્યો જેવાં કે સદુપદેશ આપીને, લેખો લખીને અગર કોઇને સન્માર્ગે ચઢાવીને. જેનાથી બની શકે તેણે તો ત્રણે પ્રકારે જ્ઞાતિ અને દેશ સેવા કરવી, પરંતુ જેઓથી ત્રણે પ્રકારે સેવા ન થઇ શકતી હોય તેઓએ ગમે તે એક પ્રકારે તો સેવા અવશ્ય કરવી જોઇએ. જ્યાં સુધી દેશ સેવાનું ખરૂં રહસ્ય આપણામાં સમજાયું નથી ત્યાં સુધી આપણે આપણો, આપણી જ્ઞાતિનો કે આપણા દેશનો ઉદ્ધાર કદિ પણ કરી શકવાના નથી; કારણકે આપણે પોતાને આપણા કુટુંબ, જ્ઞાતિ અને દેશ સાથે ગાઢ સંબંધ છે. સમાજમાં ચાલતી કેટલીક હાનીકારક રૂઢિઓનો નીકાલ જ્યાં સુધી થાય નહિ ત્યાં સુધી ઉન્નતિને પ્રથમ પગથીએ પણ ચડાય નહિ. માટે જ્ઞાતિ અગર દેશ સેવાનું ખરૂં રહસ્ય ધ્યાનમાં લઇ પોતાની બનતી સર્વ પ્રકારે મદદ કરતા રહેવું એ આપણો મહાન ધર્મ છે.

વખતનો સદુપયોગ.

મનુષ્યે પોતાના વખતનો કોઇ પણ ભાગ નિરર્થક વહી જવા ન દેવો વખતના વહેવાની સાથે કંઇ પણ જ્ઞાન મેળવી શકાય અગર તો કુટુંબ કે દેશ સેવા થઇ શકે તેમ હોય તો તે કરવું. આપણે

આપણા વખતની વ્યવસ્થા એવી રીતે કરવી જોઇએ કે તેથી આપણાં દરેક કામો કશા પણ વિઘ્ની વગર નિયમિતપણે થયાં કરે. જેઓ સુવા ઉઠવામાં નિયમિત રહે છે તેઓનાં તમામ કાર્યો બનતાં સુધી નિયમિત રહી શકે છે. ફુરસદના વખતનો પણ સદુપયોગ કરવો. સારાં સારાં પુસ્તકો વાંચવાં, તંદુરસ્તી સારી રહે તેવી રમત ગમતો કરવી કે કસરત કરવી. હલકા પ્રકારનાં નોવેલનાં વાંચન, જુગાર અથવા કલહ ઉત્પન્ન થાય તેવી રમતો, પારકી નિંદા કે કુથલી વગેરેમાં સમય વ્યતિત કરવો એ તો વખતનો ઘાત કર્યો કહેવાય. ગણિત, વ્યાકરણ, ઇતિહાસ, ખગોળ, ભુગોળ, રસાયનશાસ્ત્ર, ઇત્યાદિ વિષયો સંબંધી હાલમાં આપણા દેશના જુના સાહિત્ય ઉપર પડળ ચઢી ગયાં છે તે ઉતારવાની જરૂર છે. જે માણસ પોતાની દિનચર્યામાં બરાબર નિયમિત રહે છે તે પોતાનાં તમામ કાર્યો કરવા ઉપરાંત પણ આવા વિષયો શીખવાને માટે વખત મેળવી શકે છે. દુનિયાનો ઇતિહાસ તપાસતાં માલમ પડે છે કે જે લોકો પોતાનાં નામ અમર કરી ગયા છે અને પોતાની પાછળ અક્ષય કીર્તિ મુકી ગયા છે તેઓ સર્વ નિયમિત કામ કરનાર હતા.

પૈસાનો સદુપયોગ.

જેમ વખતનો દુરૂપયોગ થઇ શકે છે તેમ પસાનો પણ નઠારો ઉપયોગ થઇ શકે છે. જે પૈસાનો વ્યય કરતાં બીજાને હાની ન થતાં પોતાને, પોતાના કુટુંબને અગર દેશને લાભ થાય તે પૈસાનો સદુપયોગ સમજવો. જે પૈસો પ્રમાણિક નોકરી અગર વેપારદ્વારા મળે તેની વ્યવસ્થા કેવી રીતે કરવી તે દરેકે જાણવું જોઇએ. બીન જરૂરી ખરચોમાં ઉડાઉપણે પૈસાનો વ્યય કરવો નહિ. જે કામ કરતાં એક પૈસાનું ખરચ થતું હોય તે કામ કરવામાં બે પૈસા ખરચવા એ તેનો દુરૂપયોગ કહેવાય, તેમ જ્યાં બે પૈસા ખરચવાની જરૂર હોય અને તે ન ખરચવાથી પ્રત્યક્ષ અગર પરોક્ષ કોઇપણ પ્રકારની હાની થતી હોય અથવા થવા સંભવ હોય તેવા કામમાં એક પૈસો

ખરચવો એ પણ પૈસાનો હીન અથવા મીથ્યા ઉપયોગ કર્યો કહેવાય. વળી જ્યાં પૈસા ખરચવાની જરૂર હોય ત્યાં ન ખરચવા અને જ્યાં જરૂર નથી ત્યાં ખરચી નાખવા એ પણ પૈસાનો દુરૂપયોગજ કહેવાય. આપણા દેશમાં ઘણા શ્રીમંતો પૈસાનો મીથ્યા ઉપયોગ ડગલે અને પગલે કરે છે. જો તેઓ પોતાની કાલ્પનિક જરૂરીઆતો ઉપર કાબુ રાખે અને પોતાના પૈસાનો સદુપયોગ કરવા ધારે તો તેઓ તેમાંથી અનેક અપંગ અને નિરાધારોને નિભાવી શકે. લગનના વરઘોડામાં લખલૂટ ખરચ લાડી, તોડી અને ગાડી પાછળ કરે પણ ખરેખરા દુઃખી અને નિરાશ્રિતોને એક પાઇ પણ આપવામાં દુભાય એ પણ પૈસાનો મીથ્યા ઉપયોગ સમજવો. વળી બીડી, ચાપાણી અને અપટુડેટ ફેશનના કટના પોશાકોનો શોખ એ પણ ચાલુ જમાનાના નકલી અને ખોટા ઉફાંદો છે. તે સર્વ તજવા જોઇએ. હાલતો ખાદીના પહેરવેશને લીધે પોશાકની વધી પડેલી આછકડાઇ ઘણા શ્રીમંતો અને સજ્જનોનાઘરમાંથી નીકળતી જાય છે અને હજુ પણ દેશ સેવકો સતત્ પ્રયત્ન કરી રહ્યા છે તેથી તે વધારે પ્રમાણમાં નીકળી જશે એમ લાગે છે. જો પોશાકમાં પુરતા પ્રમાણમાં સાદાઈ અને સ્વચ્છતા દાખલ થશે તો હિન્દ પોતાના દેશમાંથી બહાર જતા લાખો પૈસા બચાવી શકશે. જુગાર અને સટ્ટો પ્રથમતો લોકોને લાલચ આપી લલચાવે છે પરંતુ અંતેતો તેને પાયમાલ કર્યા સિવાય રહેતાં નથી માટે તેમાં પણ પૈસા વાપરવા નહિ.

કરજ—સુજ્ઞ માણસો પોતાનો ગૃહવ્યહવાર એવી રીતે ચલાવવો જોઇએ કે તેથી એક પાઇનું પણ કરજ થવા ન પામે. માત્ર વેપારમાં ખોટ જવાથી કે મરણ પરણેતરના પ્રસંગથી કરજ થાય છે એમ નથી. એક સાધારણ ગૃહસ્થ પણ જો કરકસર કરીને અને સાચવી સંભાળીને પોતાના ઉપજ ખરચનો અંદાજ નહિ રાખતાં મરજી પ્રમાણે પૈસા વાપરવા માંડે તો થોડા વર્ષમાંજ તેના ઉપર કરજનો અસહ્ય બોજો થઇ પડે. ઉદ્યોગ નહિ કરવાથી, આળસાઇથી

ગૃહસ્થમાં ગણુવાના ખોટા ગર્વથી, કાલ્પનિક જરૂરીઆતો વધારી મુકવાના અભ્યાસથી, મોટા મોટા ઇલ્કાબો મેળવવાની અભિલાષાથી કે ગરીબમાં ગણાઈ જવાના ખોટા ભયથી પણ માણસ સહેજમાં કરજમાં આવી પડે છે. કરજ વાળો માણસ કદિ સુખી થઇ શકતો નથી. તેના લેણદારો તેની પાસેથી ધીરેલી રકમ બદલ વ્યાજતો લે છે. છતાં તેની તંગીને વખતે ખોટો તગાદો કરી તે માણસને હંમેશને માટે પોતાનો ઓશીઆળો રાખે છે. આવી રીતે કરજ કરવાથી કેટલીક વખત કરજદાર માણસને પોતાની ઇચ્છા વિરૂદ્ધ ફક્ત પોતાના લેણદારને સંતોષવાની ખાતર કેટલીક વખત કેટલાંક કાર્યો અપ્રમાણિક પણે કરવાની ફરજ પડે છે. આ અપ્રમાણિક પણું તેને અનીતિને ઉંધે રસ્તે દોરી લઇ જાય છે. આ સિવાય કલહ રૂપી રાક્ષસ પણ કરજદારને વખતો વખત રંજાડયા કરે છે. કેટલીક વખત ન વાળી શકાય તેવું મોટું દેવું થઇ જવાથી ઘણા માણસોએ ખોટી શરમને વશ થઇને આપઘાત કર્યાના દાખલા ઘણી વખત બની ગયા છે. માટે દરેક માણસે પોતાની આવક જાવકનો હિસાબ બરાબર રાખવો અને ફુલણજી બનીને પોતાના ગજા ઉપરાંત સોડ તાણવી નહિ. માણસ જાતિએ પરસ્પરના સુખદુઃખમાં ભાગ લેવો અને તંગીને વખતે આશ્રય આપવો એ દરેક મનુષ્યની ફરજ છે અને તેથી કદાચ કુદરતી કારણે કોઇ તંગીમાં આવી પડે તો તેને પૈસા કરજે લેવાનો હક પણ છે; પણ તેણે પૈસા આપલે કરવામાં અને આપેલા વાવદા અને વચનો પાળવામાં પ્રમાણિકપણું જાળવી રાખવું.

આપણા લોકોને ઉધારે માલ લેવાની કુટેવ પડી ગઇ છે. ઉધાર માલ લેવાથી લોકોમાં અપ્રમાણિકપણું દિવસે દિવસે વૃદ્ધિ પામતું જાય છે. કારણકે ઉધાર આપનારા વેપારીઓ વ્યાજ ખાધનો બદલો પોતાના ગ્રાહક પાસેથી ગમેતે રીતે વાળી લેવા ચુકતા નથી.

આ સિવાય પણ ઉધારે માલ લેવાથી બીજી ઘણી રીતે નુકસાન વેઠવું પડે છે. એકતો ભાવ સવાયો મંડાય છે, બીજું નોકર

ચાકર વગર મંગાવે અગરતો જરૂર કરતાં વધારે માલ લાવે છે, ત્રીજું પૈસા રોકડા આપવાના ન હોવાથી જે માલ વગર નિભાવી શકાય તેમ હોય તે માલ પણ લેવાની લાલચ થાય છે, ચોથું અ-પ્રમાણિક વાણોતર અગર વેપારીઓ વચમાંથી ખાઇ જાય છે, પાંચમું દુકાનદાર બનતાં સુધી કચરા જેવો માલજ ઉધાર લેનારને આપે છે, છઠ્ઠું એકી વખતે ઘણા પૈસા ચુકવવા પડે છે, સાતમું પૈસાની સવડ ન હોવાને લીધે ઉઘરાણી વાળાના કઠોર શબ્દો સાંભળવા પડે છે આ વગેરે અનેક અનર્થો ફક્ત ઉધાર લેવાની કુટેવથીજ જન્મ પામે છે. માટે જ્યાં સુધી આપણું ચાલી શકે ત્યાં સુધી ઉધાર માલ લેવો નહિ.

ટુંકામાં વગર જરૂરી ખરચોમાં પૈસા વાપરવો તે ઉડાઉપણું કરજ અને અનીતિમાં માણસને ઘેરી જાય છે. પોતાના કુટુંબનાં કોઇપણ માણસો માંદાં ન પડે તે માટે તેમને નિયમિત પણે વર્ત-વાની ટેવ પડાવવી અને તેઓ સદાચારી અને નીતિમાન થાય તેવી કેળવણી આપવી એ સર્વ ફરજો ઘરના મુખ્ય માણસની છે અને તેથી તેણે પોતાની જવાબદારી સમજીને માથે આવી પડેલી ફરજ સૌથી સરસ રીતે બજાવવા કોશેશ કરવી અને ઘરના માણસોને તેવી ટેવ પાડવી.

નવમ પરિચ્છેદ.

સ્ત્રીચર્યા.

अर्थस्य संग्रहेचैनां व्यये चैव नियोजयेत् ।
शौचे धर्मेऽन्न पक्त्यांच पारिणाह्य स्यचेक्षणे ॥
मानवधर्मशास्त्र.

સ્ત્રીનું કર્તવ્ય--અનાદિકાળથી એવું ચાલ્યું આવે છે કે કુટુંબના ભરણપોષણ માટે સ્ત્રીએ ઘરનું તથા પુરુષે બહારનું કાર્ય કરવું. માનવ ધર્મશાસ્ત્રના નવમા અધ્યાયમાં લખેલું છે કે "સ્ત્રીને ઘરખર્ચનું ધન સાચવવામાં, પૈસાનો વ્યય કરવામાં, ઘરની પવિત્રતા જાળવી રાખવામાં, ધર્મ એટલે પતિ સેવા વગેરેમાં, રસોઇ તૈયાર કરવામાં તથા ઘરનાં વાસણ કુસણ ઇત્યાદિ સર્વ વસ્તુની સંભાળ રાખવામાં જોડવી.

ગૃહીણી તરીકે સ્ત્રીના હાથમાં ઘણાંજ જોખમનાં કામો સોંપવામાં આવેલ છે. ગૃહરાજ્યમાં તેમનું મહત્વ અને પ્રબળપણું ઘણું મોટું છે. તેમની સમજણ, આવડત અને કાળજી ઉપર આખા કુટુંબના સુખનો આધાર છે. એક સમજુ, સુઘડ, ભલી અને કુશળ સ્ત્રીથી આખું કુટુંબ સુખી થાય છે અને એક મુર્ખ, હઠીલી, ફુવડ અને આળસુ સ્ત્રીથી આખું કુટુંબ દુખમાં આવી પડે છે, સ્ત્રીઓને ગૃહરાજ્યમાં નાના પ્રકારનાં અનેક કામો સોંપવામાં આવેલ છે કે જે કાર્યોમાં પુરૂષો બીલકુલ લક્ષ આપી શકતા નથી. સંક્ષેપમાં કહીએ તો કુટુંબ આખાનું રક્ષણ અને જીવનદોરી સ્ત્રીઓના હાથમાં છે. સ્ત્રીઓની દિનચર્યા વિષે **શુક્રનીતિ**ના ચોથા અધ્યાયમાં નીચે પ્રમાણે લખેલું છે.

"સ્ત્રીએ પતિની પહેલાં ઉઠી દાતણ પાણી કરી મુખ ધોઇ પથારી ઉપાડવી, ત્યારબાદ ઘરને ઝાડીઝુડી સાફ કરવું. પછી રસોડાનાં

બધાં વાસણો ઘરની બહાર લાવી સારી રીતે માંજી માટી વતી ચુલાને લીંપવો અને તેમાં રસોઇ માટે કાષ્ટ વગેરે મુકી અગ્નિથી તેને ચેતાવવો. પછી ઘરમાં વાપરવાનાં બીજા' વાસણ, ઘી તેલ વગેરે રસ, ધાન્ય તથા નિત્ય ખર્ચ માટેના પૈસા તપાસવા. એ રીતે સવારનું કામ કરી નાહી ધોઇ સ્વચ્છ થઇને સાસુ સસરાને પગે લાગવું. ત્યારબાદ પોતાના સ્વામિએ, માતા પિતાએ, ભાઇએ, મામાએ અગર સંબંધીઓએ આપેલાં વસ્ત્રાલંકાર ધારણ કરવાં. સ્ત્રીએ હંમેશાં મન, વચન, અને કર્મથી શુદ્ધ રહી પતિની આજ્ઞા પાળનારી અને તેને છાયાની પેઠે અનુસરનારી થવું તથા સ્વચ્છ, તેના હિતના કાર્યમાં મિત્ર સમાન, અને હુકમ બજાવવામાં દાસી સમાન થવું. પછી રસોઇ તૈયાર કરી પતિને નિવેદન કરી તેણે કરેલી ઇશ્વરની પ્રાર્થના વડે પવિત્ર કરેલાં તે અન્ન વતી પોતાના સાસુ 'સસરાદિ તથા બાળગોપાળને જમાડવાં. પછી પતિને જમાડી તેની રજા લઇ બાકી રહેલાં અન્નમાંથી પોતે ભોજન કરી બાકીનો સમય ઘરમાં જોઇતી વસ્તુ સ્વચ્છ કરવામાં અને આવક જાવકનો વિચાર કરવામાં કાઢવો. આ રીતે સાધ્વી સ્ત્રીએ ફરી સાંજ તથા સવાર ઘરને નિત્ય શુદ્ધ કરી રસોઇ તૈયાર કરી કુટુંબી જનોને જમાડવાં. રાત્રિએ પોતાની રૂચિ પ્રમાણે જમી ગૃહનું બાકીનું કામ કરી સારી રીતે શય્યા બીછાવીને પતિસેવામાં હાજર થવું, અને પતિ નિદ્રાવશ થાય ત્યારે પતિમાંજ મન રાખીને નિષ્કામ તથા જીતેન્દ્રિય થઇને સાવધાન રહી સુવું. સ્ત્રીએ ઉંચે સ્વરે, કઠોરપણે, અપ્રિય લાગે તેવું અને બોલતાં બહુ જોર પડે તેવું વાક્ય બોલવું નહિ; કોઇની સાથે વાદવિવાદ કરવો નહિ; પોતાના પતિને ઘણું ખર્ચ કરાવવું નહિ; અર્થ વગરનું વચન બોલવું નહિ; અને પતિના ધર્મ તથા અર્થ સંપાદનમાં વિરોધી થવું નહિ. સાધ્વી સ્ત્રીએ ગફલત, અવિવેક, ક્રોધ, અદેખાઇનાં વચન, ચાડી ચુગલી, નિંદા, હિંસા, વિષયમાં મોહ, અહંકાર, આપવડાઇ, ઇશ્વરમાં અનાસ્તા, સાહસ, ચોરી અને દંભનો ત્યાગ કરવો. વળી

સ્ત્રીએ ખેતી વેપાર વગેરે પુરૂષના ધંધામાં સહાયકારી થવું, અને સંગીત તથા મધુર ભાષણથી જેવી રીતે પોતાનો પતિ પ્રસન્ન થાય તેવી રીતે વર્તવું. જેનો પતિ પરદેશ ગયો હોય તે સ્ત્રીએ વિશેષ ઘરેણાં પહેરવાં નહિ, પણ માત્ર સૌભાગ્ય દર્શક આભુષણ પહેરવાં અને ધણીના હિતમાં પ્રીતિ રાખી દેવના આરાધનમાં તત્પર રહેવું, કારણ કે સ્ત્રીને પતિ સમાન કોઇ પાળનાર તથા સુખ આપનાર નથી અને ધનાદિ સર્વ વસ્તુનો નાશ થતાં પણ પતિ એજ સ્ત્રીને આશ્રય રૂપ છે."

આ પ્રમાણે **શુક્રનીતિમાં** સ્ત્રીની સામાન્ય ચર્યા તથા નીતિ અને સદાચાર આપેલ છે. જો સ્ત્રીઓને તે પ્રમાણે વર્તવાનું શિક્ષણ આપવામાં આવતું હોય તો આ પૃથ્વી ઉપરજ સ્વર્ગ સુખ મળે, પરંતુ અફસોસ! કે આર્યોના સુખનો તે જમાનો ચાલ્યો ગયો! આજે તો સ્ત્રી સ્વતંત્રનો જમાનો છે તેમાં સ્ત્રીઓને પુરૂષના જેવા જ હકો આપવાના કાયદા પસાર થાય છે અને આ રીતે સ્ત્રી પોતાની ઇચ્છા પ્રમાણે રહી પુરૂષ ઉપર પોતાનું સર્વોપરીપણું સાધી શકે છે.

સ્ત્રી કેળવણી.—બાળીકાઓને નાનપણથીજ એવા પ્રકારની કેળવણી મળવી જોઇએ કે તેઓ આદર્શ ગૃહીણી થાય. આપણા આર્યાવર્તમાં આપણે સ્ત્રીઓ પાસે નોકરી અગર ધંધો કરાવવા માગતા નથી અને તેથી તેને તેવા પ્રકારની કેળવણીની જરૂર પણ નથી. સ્ત્રીઓને વકીલ અગર બેરીસ્ટર બનાવવાની જરૂર નથી પરંતુ ઘરની વ્યવસ્થા કેવી રીતે ઉત્તમ પ્રકારની રહે તથા પોતે પોતાનાં બાળબચ્ચાં સહિત કેવી રીતે તંદુરસ્ત રહી શકે તે સંબંધી જ્ઞાન તો તેને જરૂર મળવું જોઇએ. આપણી સ્ત્રીઓમાંથી ઘણી અભણ હોય છે અને જે થોડી ભણેલી હોય છે તે અપૂર્ણ વિદ્યાવાળી તથા પાશ્ચાત્ય કેળવણી પ્રમાણે ભણેલી હોય છે તેથી તેઓ પોતાના ઘર સંસારને સુખી બનાવી શકતી નથી. બાળીકાઓને અક્ષરજ્ઞાનની સાથે ઘરની સ્વચ્છતા, રસોઇ, સીવણ, ગુંથન, અતીથિ સત્કાર, માસિક ધર્મમાં

પાળવાના તથા સગર્ભાવસ્થામાં પાળવાના નિયમો, બાળ ઉછેર ઇત્યાદિ કે જેની ઉપર ઘર સંસારનો ખરો આધાર છે તે વિષે શિક્ષણ આપવાની ખાસ જરૂર છે. કેટલીક શાળામાં શીવણ ગુંઠન ઇત્યાદિ શીખવવામાં આવે છે પણ બીજી બધી જરૂરી બાબતો શીખવવામાં આવતી નથી. અત્રે દીલગીરી સાથે કહેવું પડે છે કે સ્ત્રીઓને આદર્શ સ્ત્રી બનાવાય તેવી એક પણ શાળા આપણા આર્યાવર્તમાં હાલમાં હસ્તીમાં હોય તેવું જાણવામાં નથી.

ઘરની સ્વચ્છતા--આપણી આરોગ્ય અવસ્થાનું એક કારણ ઘરમાં હોવી જોઇએ તેટલી સ્વચ્છતા નથી રહેતી તે છે. ઘરની સ્વચ્છતાનો વિષય સ્ત્રીઓ સાથે વધારે સંબંધ રાખે છે. જે ઘરમાં સ્ત્રીઓ સુઘડ હોય છે તે ઘરના પુરૂષો પણ સુઘડ રહે છે અને જે ઘરની સ્ત્રીઓ ફુવડ અને ગંદી હોય છે તે ઘરના પુરૂષો પણ ઘણી બાબતમાં પરાધીન હોવાને લીધે મેલા ઘેલા ફરે છે. ઘરની અંદરના જુદા જુદા ખંડો, તેની અંદરની ચીજો, રાચરચીલાં, વાસણકુસણ અને ઘરની અંદરનાં માણસોને પહેરવાનાં વસ્ત્રો સ્વચ્છ રાખવાં અગર રખાવવાં એ કામ સ્ત્રીઓનું છે. અસ્વચ્છતા, અવાવરૂપણું, ભેજ, ભીનાશ અને ગંદાપણાથી લાખો સૂક્ષ્મ જીવોની ઉત્પત્તિ થાય છે, અને એ જીવો નાના પ્રકારના રોગોને ઉત્પન્ન કરે છે. સુવા, બેસવા, ઓઢવા અને પહેરવા માટે નિત્ય વપરાતાં કપડાંમાં આપણા શરીરનો મેલ એકઠો થાય છે અને તે મેલ જંતુઓને ઉત્પન્ન કરે છે. એ કપડાઓ નિત્ય તડકે નાખવાથી અથવા તો સ્વચ્છ પાણીથી ધોવાથી તે મેલ તથા જીવાતનો નિકાલ થાય છે. એક દિવસ એક તાજું ધોએલું સ્વચ્છ પહેરણ પહેરો અને ખાત્રી કરો કે એકમાં આનંદ અને બીજામાં કંટાળો આવે છે કે નહિ. મેલુ પહેરણ પહેરવાથી મેલ કરડવા લાગે છે. ખરી રીતે જોતાં મેલ કરડતો નથી પણ મેલથી ઉત્પન્ન થએલાં જંતુઓ કરડે છે. એ જંતુઓ કરડીને શરીરનું લોહી બગાડે છે. પરસેવાને નીકળતા

છિદ્રોના માર્ગે તે જંતુઓ રક્તમાં પ્રવેશ કરે છે અને લોહીમાં નાના પ્રકારના વિકારો પેદા કરી ખસ, લુખસ, ખરજવું, ચળ, ફોલ્લી, ગડ-ગુમડ ઇત્યાદિ અનેક પ્રકારનાં ચામડીનાં દરદો પેદા કરે છે. જો ઘરની સ્ત્રી આ બધું જાણતી હોય તો તે ઘરમાં તમામ પ્રકારની ચોક્ખાઇ જાળવ્યા સિવાય રહેશે નહિ અને પહેરવા ઓઢવાનાં વસ્ત્રો પણ સાફ રાખ્યા સિવાય રહેશે નહિ.

સ્ત્રીઓની ખાસ ફરજ છે કે તેમણે ખાવા પીવાની વસ્તુ-ઓની સંભાળ રાખવી. તેને ચોકખી, તાજી અને બરાબર પકાવેલી રાખવી. ઘરની સ્ત્રી ગમે તેવી ભણેલી, પ્રેમાળ, ચતુર, અને ડાહી હોય પરંતુ જો તે ઘરના કામમાં બેદરકાર અને રાંધણકળામાં ખામીવાળી હોય તો તે સંપૂર્ણ ગૃહીણી કહી શકાયજ નહિ. ખરી વાત છે કે તેવી સ્ત્રી એક રીતે પોતાના પતિનું મન રીઝવી શકે છે. પરંતુ પોતાની રાંધણકળાની અજ્ઞાનતાથી પોતાનું, પોતાના પતિનું અને પોતાનાં બાળબચ્ચાંનું સ્વાસ્થ્ય બગાડશે. સ્ત્રીની ગેર-વર્તણુંક અને નઠારા સ્વભાવથી ઘરના સઘળા માણસોનું આરોગ્ય બગડે છે; કારણ કે ઘરમાં સંપત્તિ સારી હોય છતાં પણ સ્ત્રી લોભી, આળસુ અગર આવડત વગરની હોય તો કાચી અને નઠારી રસોઇ, મેલાં કપડાં અને ઘરમાં ગંદકી રાખી સર્વને રોગી બનાવશે.

સ્ત્રીઓની નૈસર્ગિક કસરત.

દળવું, પાણી ભરવું, વાસણ માંજવાં વગેરે સ્ત્રીઓને માટે કુદરતની કસરત છે. અગાઉના વખતમાં સ્ત્રીઓ ઘરમેળે દળતી તથા પાણી ભરતી. શ્રીમંતના ઘરની સ્ત્રીઓ પણ પોતાના પોષણ જોગ દળતી તથા પાણી ભરતી. તેનું પરિણામ એ આવતું કે તે વખતની સ્ત્રીઓનાં શરીર કસાએલાં મજબુત રહેતાં. આજે આવી કસરતોના અભાવે સ્ત્રીઓની નાજુકાઈ અને મરણ પ્રમાણ વધતુ જતું જોવામાં આવે છે. સ્ત્રીઓમાં ઘંટી ફેરવવા માટે જોઇએ તેટલું બળ રહ્યું નથી અને મોટાં શહેરોમાં નળ તથા દળવાના સંચાઓની સગવડ–

ખરી રીતે તો અગવડ-થવાથી સ્ત્રીઓને તે કામ કરવું પડતું નથી અને તેથી કુદરતી રીતેજ તેઓનો બાંધો એવો થઈ ગયો છે કે પાણીનું બેડું ઉપાડતાં તેઓને થાક લાગે, શ્વાસ ચઢે, માથું દુઃખે, કમર લચકાઇ જાય અને આંખે અંધારાં આવે. આજે ભારતવર્ષમાં સ્ત્રીઓની અંદર ક્ષયનું અને હિસ્ટીરીયાનું પ્રમાણ અતિશય વધી ગયું છે. આપણી સ્ત્રીઓ સુધરેલા દેશોની નકલ કરી દળવું, પાણી ભરવું, વાસણ માંજવાં વગેરેમાં હલકાઈ માને છે, પરંતુ ધ્યાનમાં એ રાખવાનું છે કે યુરોપાદિ દેશોની સ્ત્રીઓ ખુલ્લી હવામાં ફરવું, ટેનીસ રમવું ઇત્યાદિ કસરતોથી પોતાના શરીરનો બાંધો ટકાવી રાખવાનું ભૂલતી નથી. જ્યારે આપણા દેશમાં તેવું કંઇ નથી.

રસોડું અને રસોઇ--રસોડાની સ્વચ્છતા, વ્યવસ્થા અને રસોઇ એ પણ સ્ત્રીઓના કારભારનીજ વાત છે. રસોડાની અંદર હવા તથા અજવાળાને સ્થાન મળવું જોઇએ અને ધુમાડાનો જલદી નીકાલ થાય તેવી સગવડ હોવી જોઇએ. બની શકે તો રસોડું બેઠક ઉઠકના ઓરડાથી અલગ રાખવું.

રસોડાની વ્યવસ્થા ઉત્તમ પ્રકારની હોવી જોઇએ. તેની અંદર વાપરવાનાં ઠામ વાસણ સ્વચ્છ અને માંજેલાં રાખવાં. વાસણો માંજવામાં ખાસ ધ્યાનમાં એ રાખવાનું છે કે તેને સાફ માટી અગર રાખવતી ઘસી ચોકખા પાણીથી ધોઇ નાખવાં. કંઇ પણ વસ્તુ સડેલી અગર વાસી રહેવા દેવી નહિ, કારણકે તેથી હવા દુષિત થઇને બીજાં રાંધેલાં અન્નને બગાડે છે. રસોઇમાં વાપરવાનાં વાસણોને કલાઇ વખતો વખત દેવરાવવી. માટીનાં વાસણ હોય તો તેને બરાબર સાફ કરવા ખાસ કાળજી રાખવી.

રસોઇ માટે વાપરવાનું ધાન્ય સડે નહિ કે બગડે નહિ અગર તેમાં જીવાત ન પડે તેનું પણ ધ્યાન રાખવું. પાણી ઉપર મનુષ્ય જીવનનો મોટો આધાર છે માટે મફત મળતું પાણી પોતાના ઘરના ગોળાની અંદર મેલું, વાસી કે જીવાતવાળું ન થઇ જાય તેની ખાસ

કાળજી રાખવી. પીવાનું પાણી સ્વચ્છ રહેતા હોય તેવા કુવા, નહિ કે તળાવમાંથી, સ્વચ્છ વાસણમાં લાવી, જાડા ગળણાવતી ગળી નિત્ય ધોવાએલા ગોળાની અંદર ભરી રાખવું, કુટુંબના એકાદ માણસની આળસ અગર બેવકુફીને અંગે આખા કુટુંબની તંદુરસ્તી બગડે છે એ વાત અજ્ઞાન સ્ત્રીઓ સમજતી નથી. સ્ત્રીઓ જે બાબતમાં સમજતી ન હોય તે બાબત તેમને બરાબર સમજાવવી એ ફરજ પુરૂષોની છે. મનમાં બબડવાથી કે નિભાવી લેવાથી સ્ત્રીઓની ભુલો સુધરતી નથી.

દરેક પ્રકારની રસોઇ એવી રીતે બનાવવી કે તે દાઝી જાય નહિ તેમ કાચી પણ રહે નહિ. દાઝી ગએલી રસોઇમાંથી પુષ્ટિકારક સત્વ બળી જાય છે અને કાચી રસોઇ ખાવાથી તે અનાજ બરાબર પચતું નથી અને તેથી ઝાડા, મરડા ઇત્યાદિ થઇ શરીરનું પોષણ કરવાને બદલે શોષણ કરે છે, રસોઈમાં પાણીમાં બાફેલી ચીજ જલ્દી પચે છે અને તળેલા પદાર્થો મોડા અગર મુશ્કેલીથી પચે છે. પ્રવાહી અને પાતળા પદાર્થો જલદી પચે છે અને ચીકણા, કઠણ અને ઘટ્ટ પદાર્થ મોડા અગર વધુ મહેનતે પચે છે. રસોઇમાં રૂચિ ઉત્પન્ન કરવા ખારા તેમજ તીખા પદાર્થો વાપરવા પણ તેનો અતિ ઉપયોગ કે હીન ઉપયોગ થવો ન જોઇએ. રસોઇનાં પાત્રો ઉઘાડાં ન રાખતાં તેને ઢાંકી રાખવાં. ખાતાં બાકી વધેલું અન્ન વાસી નહિ રાખતાં ગરીબ ગરબાંને આપી દેવું અગર ગાય કુતરા કે કાગડાને નાખવું. વાસી કે બગડેલા અન્નથી તંદુરસ્તી બગડે છે.

શીવણ, ગુંઠન, ભરતકામ.—સ્ત્રીઓએ ઘર કામકાજમાંથી પરવારી ફુરસદના વખતનો ઉપયોગ શીવણ, ગાંઠન કે ભરતકામમાં ગુજારવો, ઘણી સ્ત્રીઓ પોતાના ફુરસદના વખતનો ઉપયોગ પારકી નિંદા, ચાડી અને ટલ્લાં દેવામાં કાઢે છે પણ જો તે શીવવાનું અગર ભરવાનું શીખી લેતો પારકી નિંદામાંથી બચી જવાય અને બાળબચ્ચાંનાં કપડાં શીવડાવવાનું ખર્ચ પણ બચાવી શકાય. વળી

આવી ઘરગતુ વિદ્યાથી બીજા ઉપર ઉપકાર પણ કરી શકાય છે. હાલમાં ખાદીનેા વપરાશ હિન્દમાં દિવસે દિવસે વધતેા જાય છે. વધે તે ઇષ્ટ છે કારણ કે તેથી હાથે કાંતેલા સુતરના પૈસા મળવાને લીધે ગરીબ વર્ગની સ્ત્રીઓને રેાજી મળવા લાગી છે. વળી તેથી હિંદુસ્તાન બહાર પ્રતિવર્ષ ચાલ્યું જતું અઢળક નાણું હિંદુસ્તાનમાં જ રહે છે. જેઓને શીવણુ અગર ભરત કામથી કંટાળેા આવતેા હેાય તેઓએ ફુરસદના વખતમાં કાંતવું. વળી કાંતતાં શીખવામાં બહુ વખત લાગતેા નથી. અગાઉ આપણા દેશના દરેક આર્ય રમણિઓ કાંતવામાં બહુ કુશળ હતી. કાંતવાનું રાખવાથી વખતનેા સદ્ વ્યય થાય છે, પૈસા મળે છે અને દેશ સેવા કરવાનેા અલભ્ય લાભ મળી શકે છે.

ગૃહ વ્યવસ્થાનું સામાન્ય જ્ઞાન. દરેક સ્ત્રીએ પેાતાનેા ઘરસંસાર કેવી રીતે ઉત્તમ પ્રકારે ચલાવવેા તે જાણવું જોઇએ. ઘર ચલાવવામાં ડહાપણની મેાટી જરૂર છે. જે સ્ત્રીને પેાતાનું ઘર ચલાવતાં ન આવડતું હેાય તેને સ્ત્રી કહેવી કે કેમ તે એક સવાલ છે. આપણા પ્રાચીન ગ્રંથેા પરથી માલમ પડે છે કે પૂર્વે સ્ત્રીઓ ઘર કારભારમાં ઘણીજ નિપુણ હતી. તેઓ પેાતાના ઘર સંસારને ઉત્તમ રીતે ચલાવી પેાતાના પતિના સન્માન, આબરૂ તથા હિતમાં ઘણેા વધારેા કરતી હતી. જે શ્રીમંતેાના ઘરનેા કારભાર બાહુતી સ્ત્રીઓ ચલાવે છે તેનેા સંસાર કદિ પણ સારી રીતે ચાલી શકતેા નથી. ઘરે કેાઇ સગાસંબંધી, આડેાશી પાડેાશી, મિત્રેા કે અતીથિ આવે તેા તેની સરભરા કેવી રીતે કરવી તે સ્ત્રીએ ખાસ જાણવું જોઇએ. વળી પેાતાના નેાકર–ચાકર પાસેથી કેવી રીતે કામ લેવું, તેના તરફ કેવી રીતે અનુકંપા રાખવી વગેરે બાબત પણ સ્ત્રીઓના જ્ઞાન બહાર ન હેાવી જોઇએ.

શ્રીમંત તથા મુત્સદી વર્ગની સ્ત્રીઓ કદાચ જાતે પરચુરણ વૈતરૂં ન કરે તેા ચાલે પણ તે ઉપરથી એમ નથી ઠરતું કે તેમણે

મોજશોખમાં એકદમ આગળ વધી જઇને પાણી પણ નોકર પાય ત્યારેજ પીવું. આવી સ્ત્રીઓએ તમામ કામકાજ પોતાના અધ્યક્ષ-પણા નીચે કરાવવું. રસોઇનો સામાન તૈયાર કરાવવો, અથાણાં અથાવવાં, ખોરાકની વસ્તુઓનો સંગ્રહ રખાવવો, ઘરની અંદર કોઇ ચીજ બગડી ન જાય તેની તપાસ રખાવવી અને પોતાના ઘરમાં પતિની અગર તો કુટુંબની પ્રતિષ્ઠાને હાની ન પહોંચે તેવો કોઇપણ બનાવ બનવા ન દેવો.

કુટુંબ પ્રત્યે સ્ત્રીની ફરજ. સ્ત્રીએ ગૃહરક્ષિકા છે. તેના ઉપરજ કુટુંબના સુખદુઃખનો આધાર છે. તેણે પોતાના સાસુ સસરા, નણંદ, દિયર આદિ તરફ કેવી રીતે વર્તવું તે સર્વ જાણવું જોઇએ. સ્ત્રીએ પોતાનું વર્તન એવા પ્રકારનું રાખવું કે જેથી કુટુંબના તમામ માણસો તેને ચાહે અને તેના તરફ મમતા રાખે. આજે તો સ્ત્રીસ્વા-તંત્ર્યનો જમાનો છે. ધારાસભામાં સ્ત્રીને પુરૂષના સમાન હક આપવા ખરડો પસાર થાય છે, સ્ત્રીઓને સ્વતંત્ર બનાવવા માટે વ્યાખ્યાનો અપાય છે અને તે વિષે અનેક પુસ્તકો પણ રચાય છે પણ સ્ત્રી સ્વાતંત્ર્યના હિમાયતીઓ કયાં જાણે કે સ્ત્રીઓને કેળવ્યા વગર સ્વ-તંત્ર બનાવવાથી સ્વતંત્રતાના બુરખા નીચે અનેક સ્ત્રીઓ દુરાચારમાં ફસાય છે, અને સ્ત્રીઓને ન છાજતાં કર્તવ્ય કરી બેસે છે. સ્ત્રીની સ્વતંત્રતાને માટે **માનવધર્મ શાસ્ત્ર**ના પ મા અધ્યાયમાં લખે છે કે “ બાળક, જુવાન અગર વૃદ્ધ સ્ત્રીએ પણ પોતાના ઘર વિષે પોતાના સ્વામિ અગર વડીલને પૂછયા સિવાય કોઇ કામ સ્વતંત્ર પણે કરવું નહિ. સ્ત્રીએ બાળપણમાં માતાપિતાને, યુવાવસ્થામાં પતિને અને કદાચ દૈવયોગે પતિ મરણ પામેલ હોય તો પુત્રને આધિન રહેવું પરંતુ કયારેય સ્વતંત્ર રહેવું નહિ.” આ ઉપરથી એમ નથી સમજવાનું કે સ્ત્રીને સ્વતંત્રતા ન આપવી એટલે તેને ગુલામી દશામાં રાખવી અને તેની વ્યાજબી ઇચ્છાઓ પણ દબાવી દેવી. પરંતુ એટલું તો ચોકસ કે જ્યાં સુધી સ્ત્રીઓને પોતાના ખરા કર્તવ્યનું ભાન

થાય નહિ ત્યાં સુધી તેને અઘટિત મોજશોખથી થતી હાનીઓ સમજાવી તેથી દુર રાખવી.

સાસુ, સસરા, નણંદ, દિયર આદિ તરફ સ્ત્રીઓનું વર્તન એવું હોવું જોઇએ કે તેઓ તેના તરફ સન્માનની દૃષ્ટિથી જુએ. ઋગ્વેદના અષ્ટક ૮ માં જણાવેલ છે કે "સ્ત્રીએ સાસુ, સસરા, નણંદ તથા દિયરાદિ વિષે ઘટતા આચરણથી તેમને વશ કરનારા થવું." આજે પરણતાં પહેલાંજ કેટલીક અજ્ઞમાતાઓ પોતાની બાળકીઓને સાસુ સસરાથી જુદા રહેવાની ભલામણ કરે છે, અને અજ્ઞાન બાળકી જે નવવધુ બનીને આવે છે તે પોતાની માની સૂચના પ્રમાણે પોતાના સાસુ સસરાનું કલ્પી કાઢેલા ત્રાસનું વર્ણન પોતાના સ્વામી આગળ કરે છે અને રજનું ગજ કરી પતિના કાન ભંભેરે છે. સાસુ પણ નવા જમાનાના દોરમાં અંધ બનેલી હોય છે તેથી તે પણ પોતાની પુત્રવધુને ગુલામડી સમજી તેની પાસેથી ધમકાવી રોફ મારી લોંડીની માફક કામ લેવા માગે છે. પરિણામે સાસુવહુની અંદર કુસંપ જામે છે અને બીચારા પતિને કુટુંબથી જુદા રહેવામાંજ અંતે લાભ દેખાય છે. આ સર્વ અનાચારો વિદેશી રીતભાતો દેશમાં દાખલ થયા પછી વધતા ચાલ્યા છે એમ કહેવામાં જરાએ અતિશયોક્તિ નથી.

રજસ્વલા સ્ત્રીએ પાળવાના નિયમો.

૧૨ મા વર્ષથી માંડીને ૫૦ મા વર્ષ પર્યંત પ્રત્યેક મહિને (દર ૨૮ દિવસે) સ્ત્રીને યોનીદ્વારા જે રૂધિર સ્ત્રવે છે તેને આર્તવ, રજ અથવા ઋતુ કહેવામાં આવે છે. આ સ્ત્રાવ સાધારણ રીતે ૪ દિવસ રહે છે, પણ ઋતુ તો રૂધિર સ્ત્રાવના પ્રથમ દિવસથી તે ૧૬ રાત્રિ સુધી રહે છે. અને આજ કાળમાંજ સ્ત્રી ગર્ભ ધારણ કરી શકે છે એમ વિદ્વાનોએ સિદ્ધ કરેલું છે. રૂધિરસ્ત્રાવના પ્રથમ ચાર દિવસમાં સ્ત્રીએ પોતાનો આહાર વિહાર કેવી જાતનો રાખવો તે પ્રત્યેક સ્ત્રીએ અવશ્ય જાણવું જોઇએ. આજે સ્ત્રીઓમાં વાંઝીયાપણું, પ્રદર, રક્તપ્રદર, હિસ્ટીરિયા વગેરે આર્તવ સંબંધી તથા ગર્ભાશયના દોષો,

સંબંધી રેાગેા વધતા જાય છે તેનું કારણ તેઓ રૂતુ વખત યથેચ્છ આહાર વિહાર કરે છે તે છે.

ઋતુના પ્રથમના ૪ દિવસમાં સ્ત્રીએ કેવી રીતે વર્તવું તે વિષે **ભાવમિશ્ર** પંડિત જણાવે છે કે " હિંસા ન કરવી; બ્રહ્મચર્ય પાળવું; દર્ભની શય્યા ઉપર સુવું; પતિદર્શન કરવું નહિ; પાત્રમાં હાથમાં અગર પત્રાવડીમાં હવિષ્યાન્ન ખાવું; આંસુ પાડવાં નહિ; નખ કાપવા નહિ; તેલ ચેાળવું નહિ, ચંદન ચેાપડવું નહિ; આંખેા આંજવી નહિ, સ્નાન કરવું નહિ; દિવસે સુવું નહિ, દેાડવું નહિ; ઘણું બેાલવું નહિ, સાહસ કરવું નહિ; જમીન ખેાતરવી નહિ અને ઘણેા વાયુ સેવવેા નહિ. જે રજસ્વલા સ્ત્રી ભુલથી, પ્રમાદથી, લેાભથી અગર દૈવેચ્છાથી ઉપરેાક્ત નિષેધ કર્મ કરે છે તેના ગર્ભને હાની પહેાંચે છે. દાખલા તરીકે રેાવાથી અને અંજન કરવાથી નેત્રને હાની પહેાંચે; નખ કાપવાથી નઠારા નખ થાય; તેલ ચેાળવાથી કુષ્ઠ રેાગ વાળેા થાય; અનુલેપન તથા સ્નાન કરવાથી દુઃખી આચરણ વાળેા થાય; દિવસે સુવાથી ઉંઘણસી થાય; ઉંચેા શબ્દ સાંભળવાથી બહેરેા થાય; હસવાથી તાલુ, દાંત, હેાઠ અને જીભમાં તપખીરીયા રંગ વાળેા થાય; બહુ બેાલવાથી બહુ બકનારેા થાય; પરિશ્રમ કરવાથી ઉન્મત્ત થાય, પૃથ્વી ખેાદવાથી જ્યાં ત્યાં પડી રહે તેવેા આચરણ વાળેા થાય અને ઘણેા પવન સેવવાથી ઉન્મત્ત થાય.

ભેાજનમાં રજસ્વલા સ્ત્રીએ સાત્વિક ભેાજન જેવાં કે દુધ, રેાટલેા, ભાત, રેાટલી, મગની દાળ, ઘી વગેરે ખાવાં. અતિ ઉષ્ણ ખાટાં અને મસાલા વાળાં તીખા તથા તમતમા પદાર્થો ખાવા નહિ કારણ કે તેથી ગર્ભાશયના જુદા જુદા રેાગ થવા સંભવ રહે છે.

સગર્ભાવસ્થામાં સ્ત્રીએ પાળવાના નિયમેા—બાળકેાનું મરણ પ્રમાણ અને કસુવાવડ સ્ત્રીઓમાં વધતાં જાય છે તેનું કારણ

---

* આપણામાં ગરમ બીછાના ઉપર સુવાનેા ચાલ છે તે પણ અાજબી જ છે.

સગર્ભાવસ્થામાં પાળવાના નિયમો તેઓ પાળતી નથી તે છે અને તેથી ગર્ભસ્ત્રાવ કે મરેલ અગર અલ્પાયુષી બાળક અવતરે છે. માના ખોરાક ઉપર જ ગર્ભમાં રહેલ બાળકનું હિતાહિત રહેલ છે. માતાઓ તન્દુરસ્ત, હષ્ટપુષ્ટ, નિરોગી, બળવાન, અને દીર્ઘાયુષી બાળકોના જન્મને ઇચ્છતી હોય તેઓએ નીચેના નિયમો અવશ્ય પાળવા. સગર્ભાવસ્થામાં ઉપવાસ કે વ્રત બીલકુલ કરવાં નહિ; સુકો કે કસ વગરનો ખોરાક ખાવો નહિ; શરીરમાં ક્ષીણતા લાવે તેવો ખોરાક પણ ખાવો નહિ; કારણ કે આવા ખોરાકથી અગર ઉપવાસાદિ વ્રતથી ગર્ભને પોષણ ન મળવાને લીધે તે સુકાતો જાય છે અને વૃદ્ધિ પામી શકતો નથી. સગર્ભાવસ્થામાં મદ્ય માંસનું ભક્ષણ કરવાથી બાળકને રક્ત વિકાર થાય છે માટે તે પણ ખાવાં નહિ. ગર્ભવંતી સ્ત્રીઓએ મધુર, ખારો, ખાટો, તીખો, કડવો અને તુરો એ છએ રસનું નિયમિત પ્રમાણમાં સેવન કરવું. આમાંનો હરકોઇ પદાર્થ અતિ ખાવામાં આવે તો બાળક રોગી જન્મે છે. દાખલા તરીકે મીઠો રસ વધારે ખાવાથી બાળક મુંગું, મેદવાળું અગર પ્રમેહ વાળું જન્મે છે; ખારા પદાર્થ વધારે ખાવાથી બાળકને વળીયાં, પળીયાં અને ટાલ વહેલાં પડે છે. તીખા પદાર્થ બહુ ખાવાથી બાળક દુર્બળ અને અલ્પવીર્ય જન્મે છે; કડવા પદાર્થ બહુ ખાવાથી શુષ્ક, નિર્બળ અને ક્ષીણ પ્રજા નીપજે છે; તુરા પદાર્થ વિશેષ ખાવાથી આફરો, ઉદાવર્ત વગેરે વ્યાધિ વાળી પ્રજા ઉત્પન્ન થાય છે. આ રીતે હરકોઇ એક રસનું વધારે સેવન ન કરતાં સર્વે રસ સમાનતામાં સેવવા. અને ખાવામાં સારું, પૌષ્ટિક તથા પચવામાં હલકું અન્ન ખાવું.

સગર્ભાવસ્થામાં પુરૂષોએ તે સ્ત્રીનો સંગ કરવો ન જોઇએ. પરંતુ અજ્ઞાન લોકો આ વાત સમજતા નથી અને તેથી ઘણાં અનિષ્ટ પરિણામ આવે છે. પશુઓ પોતાની માદાને ગર્ભ રહ્યા બાદ તરત તજી દે છે અને તેજ કારણે તેને પ્રસવ ઘણો સહેલાઇ

થાય છે. અને પશુઓને પ્રસવકાળ પછી કંઇ પણ હરકત આવતી નથી. પશુ કરતાં દુરદર્શી અને બુદ્ધિશાળી માનનાર માણસ આ બાબતમાં બીલકુલ સમજતો નથી અને પશુવૃત્તિને વશ થઇ સગર્ભા સ્ત્રીનો સંભોગ કરે છે તેથી તેને ગર્ભપાતનો, મરેલ બાળક અવતરવાનો કે નિર્બળ પ્રજા જન્મવાનો સંભવ રહે છે. જે લોક પોતાની સ્ત્રીને ગર્ભ રહ્યા પછી પણ પોતાની ઇન્દ્રિને વશ નહિ રાખતાં સંભોગ કરવા લલચાય છે તે પોતાને ગર્ભને અને પોતાની સ્ત્રીને મોટું નુકશાન કરે છે. ગર્ભ રહ્યા પછી ૩-૪ માસ સુધી ગર્ભ ન્હાનો હોય છે અને તેનું બંધન ગર્ભાશય સાથે બરાબર થએલું હોતું નથી તેથી ગર્ભ નિરાધાર જેવી સ્થિતિમાં હોવાને લીધે ગર્ભપાત થવાનો મોટો ભય રહે છે. વળી સંગ વખતે સ્ત્રીની બાહ્યજનનેન્દ્રિય ઉસ્કેરાઇને તેમાં રક્ત સંચય થાય છે અને તે રક્ત અંદરની જનનેન્દ્રિયમાંથી બહાર આવે છે. આથી એવું બને છે કે અંદર જનનેન્દ્રિયમાં રક્ત ઓછું થાય છે અને તેથી ગર્ભનું પોષણ યોગ્ય રીતે થતું નથી. આનું પરિણામ એ આવે છે કે બાળક નિર્બળ જન્મે છે અગર તો ગર્ભાશયમાં જ મરી જાય છે અગર તો પોષણની ખામીને લીધે સુકાઇ જાય છે.

બાળ ઉછેરવાનું સામાન્ય જ્ઞાન—આજે આપણા દેશમાં બાળકનું મરણ પ્રમાણ દુનિયાના હરકોઇ દેશ કરતાં મોટું છે આનું એક કારણ એ છે કે આપણી સ્ત્રીઓ બાળકોને કેવી રીતે ઉછેરવાં તે બીલકુલ જાણતી નથી. બાળકની તંદુરસ્તીનો બધો આધાર તેની માતા ઉપર છે. આજે બાહ્ય સૌંદર્યને અને ફેશનને પુજવા વાળી માતાઓ બાળકોને ઉછેરવામાં એટલી તો અજ્ઞાત છે કે તેઓ બાળકોની કતલ કરે છે એમ કહેવામાં જરાએ ખોટું નથી. જે માતા પોતાના બાળકને તંદુરસ્તીમાં ઉછેરવા માગતી હોય તેણે પોતાના વહાલા બાળકને કદિ પણ ભાડુતી માતા-ધાવ-ને નહિ સોંપતાં પોતે જ ધવડાવવું. ભાડુતી મા કદિ પણ ખરી માતાના

જેવા ઉમળકાથી તે બાળકને ધવરાવી શકે જ નહિ. વળી જેવું પુષ્ટિ આપવા વાળું દુધ તેની માતાના સ્તનમાં હોય છે તેવું દુધ ભાડુતી ધાવના સ્તનમાં હોતું નથી, કારણ કે ઇશ્વરે તે બાળકના ભરણ પોષણ માટે તેના જન્મ વખતથી જ તેની માતાના સ્તનમાં તેને યોગ્ય દુધ પેદા કરી મુકેલું હોય છે. કેટલાક શ્રીમંત કુટુંબોમાં સ્ત્રીના સ્તનની રક્ષા કરવાના ખોટા વિચારથી બાળકોને આયાની દયા ઉપર મુકવાની મૂર્ખાઇ કરે છે. આયાને પોતાના બચ્ચાં ઉપરાંત શેઠના બાળકને પણ ધવડાવવાનું હોય છે. કદાચ આયાનું બાળક મરી ગયું હોય તો તે આયાનું દુધ બાળકને માટે હિતકર નથી. બાળકને આખો દિવસ ધવડાવ ધવડાવ નહિ કરતાં તદન નાનાં બાળકને દર બે કલાકે ધવડાવવું અને સહેજ મોટું થયા પછી ત્રણ ત્રણ કલાકે ધવડાવવું. કેટલીક મા બાળકને આખો દિવસ અગર તો રોતુ હોય તે વખતે તેને છાનું રાખવા બાળકને ધવડાવ્યા કરે છે આ રિવાજ ઇષ્ટ નથી. બાળકોને શીશીવતી દુધ પાવાનો ચાલ આજે સામાન્ય થઇ ગયો છે પણ આ ચાલેજ બાળકોનું સત્યા-નાશ વાળ્યું છે કારણ કે શીશીને કેવી રીતે ધોવી તે અજ્ઞાન માતાઓ બીલકુલ સમજતી નથી. શીશીમાં દુધ તાજું અને યોગ્ય વિધિથી ઉકાળેલું ભરવું. શીશીને ઉપયોગમાં લેતાં પહેલાં દર વખતે ઉકાળેલા પાણીથી ધોવી તેની ઉપરની રબ્બરની ટોટીને તો ઉકળતા પાણીમાં નાખી ઉકાળવી અને તેનાં છિદ્ર સહેજ મોટાં થાય કે તે બદલાવવી જે **માતાના દુધ પુરતા પ્રમાણમાં આવતું હોય તેણે તો આ કડાકુટ** (આ વિષે **ખાનપાન** ભાગ ૨ જામાં સમજાવવામાં આવ્યું છે એટલે અહિં તે વિધિ બતાવી નથી.) માં કદિ પણ ન ઉતરવું; પરંતુ જેને દુધ ઓછું આવતું હોય અગર માતા મરી ગએલ હોય તેણે આ બધી સૂચના ધ્યાનમાં રાખવી.

દુધ પાયા બાદ અગર ધવડાવ્યા બાદ બાળકનું મ્હોં ઉના પાણીથી ધોવું અને સ્વચ્છ કપડાવતી લુછવું. તેને સ્વચ્છ અને

સુઘડ રાખવા બનતી કોશેષ કરવી. બાળકને અઠવાડીયામાં ૩-૪ વખત તેનાથી સહન થઇ શકે તેવા નવશેકા પાણીથી નવડાવવું અગર પાણીમાં વાદળી બોળી તે વતી તેનું શરીર સાફ કરવું. બાળકને નહાવાનું પાણી અતિ ગરમ કદિ પણ ન રાખવું કારણ કે તેથી બાળક સદસદીને મરી ગયાના દાખલા બની ગયા છે. વળી બાળકને નવડાવવામાં સારી જાતનોજ સાબુ વાપરવો. જેમાં કાસ્ટિક વધારે આવતા હોય તેવો સાબુ કદિ ન વાપરવો. સાબુને બદલે મુલતાની માટી, મેટ, ગોરમટી કે અરીઠા વપરાય. બાળકને કદિ પણ બ્હીવડાવવું નહિ કારણ કે તેથી તેના કુમળા મગજ ઉપર ઘણી નઠારી અસર થાય છે અને તેના સંવર્ધનનાં મોટી ખામી આવે છે. કેટલાક દાખલા એવા પણ બની ગયા છે કે અતિશય બીકને લીધે બાળક મરણ પામ્યાં છે. અજ્ઞાન માતાઓ બાળકને છાનું રાખવા "હાઉ આવ્યો" વગેરે શબ્દોથી બ્હીવડાવે છે પણ તે ટેવ નુકસાનકારક છે, બાળકને સુવાડવા માટે પારણું, ઘોડીયું અગર જુદી ખાટલી જોઇએ. આપણા દેશમાં બાળકને ઘણે ઠેકાણે માતા પોતાના પડખામાં સુવાડી રાખે છે. આથી ખરાબ પરિણામ એ આવે છે કે બાળક વખતો વખત ધાવવા લલચાયા કરે છે અને રોરો કરે છે તેથી માતા તેને છાનું રાખવા ધવડાવે પણ છે. આને લીધે બાળક પેટના દરદનું રોગી બને છે. ઘણી વખત એવું પણ બને છે કે બાળક માનું સ્તન મોઢામાં લઇને ધાવતાં ધાવતાં ઉંઘી જાય છે અને આથી શ્વાસ લેવાનો બંધ થવાને લીધે બાળક ગુંગળાઇને મરી જાય છે. મોટા સ્તન વાળી માતાએ આ બાબત ખાસ ધ્યાનમાં લેવા જેવી છે. બાળકને પડખે સુવાડ-વાથી માતાનો ઝેરી પરસેવો તથા શ્વાસ પણ બાળકના સંવર્ધનમાં અંતરાય રૂપ બને છે. જે માતા ક્ષય વગેરે ચેપી રોગ વાળી હોય તેણે તો પોતાનાં બાળકને બને ત્યાં સુધી વધારે વખત દુર રાખવા પ્રયત્ન કરવો. બાળકના મ્હોં પર કદિ પણ ઓઢાડવું નહિ. તેને

ખુલ્લી હવા વાળા ઓરડામાં સુવાડવું અને માથા પર ગરમ કાન ટોપી પહેરાવવી અગર રૂમાલ બાંધી રાખવો વળી બાળકના શરીર પર બારણામાંથી આવતો સીધો પવન અગર પૂર્વ દિશાના પવનનો ઝપાટો લાગવા દેવો નહિ. બાળકને ઉત્તર દક્ષિણ તરફ પગ તથા માથું રહે તેમ સુવાડવું કારણ કે વીજળીનો પ્રવાહ (Magnetic current) ઉત્તરથી દક્ષિણ દિશામાં વહે છે. બાળક રોતું હોય તો તેને ધમકાવી છાનું રાખવું નહિ પણ તેના રોવાનું કારણ જે હોય તો તે દુર કરવું. બાળકને ઉંઘમાંથી હલબલાવીને કદિ પણ જાગ્રત કરવું નહિ. વળી બાળકને જગાડયા બાદ જરાવાર પથારીમાં આમતેમ આળો-ટવા દેવું કારણ કે જાગીને એકદમ ઉઠી ઉભા થવાથી માથામાં ચકર આવી જવા સંભવ છે. બાળકની માતાએ જ્યાં સુધી બાળક ધાવતું હોય ત્યાં સુધી પોતાનો ખોરાક બહુ જ સાત્વિક રાખવો. અતિ ખારા, ખાટા, તીખા અને વાયડા પદાર્થો ખાવા નહિ. કારણ કે જેવા પદાર્થ તેની મા ખાય છે તેવું તેનું દુધ બને છે ભારે પદાર્થ ખાવાથી દુધ ભારે બને છે અને તેવું ધાવણ ધાવવાથી બાળક ભરાઈ આવીને અકાળે નાશ પામે છે. અજ્ઞાન માતા આ બાબત બીલકુલ જાણતી નથી. પંડિત **ભાવમિશ્ર** લખે છે કે "અહિત આહાર વિહાર કરનારી સ્ત્રીના દુધને દુષ્ટ થએલા વાતાદિ દોષ દુષિત કરે છે અને તે ધાવણથી બાળકના શરીરમાં રોગ થાય છે." વળી બાળ ઉછેરના સંબંધમાં તેજ પ્રાણાચાર્ય લખે છે કે "બાળકને ખેંચી છાતી સામે લેવું નહિ; ઉતાવળે પથારી ઉપર ફેંકવું નહિ; તેને ઔષધ પાવું, તેલ ચોળવું તથા અંજન આંજવું ઇત્યાદિ ક્રિયાઓ સિવાય તેને વિના કારણ રોવ-ડાવવું નહિ; તે રાજી રહે તેવી રીતે તેના ચિત્તને અનુસરવું; ઉંચા નીચા સ્થાનેથી તેની રક્ષા કરવી.

દશમ પરિચ્છેદ.

*બાળચર્યા.

कामं क्रोधं तथा लोभं स्वादुशृंगार कौतुकम् ।
आलस्य मति निद्रांचविद्यार्थी ह्यष्टवर्जयेत् ॥ चाणाक्यनीति.

બાળકોની આરોગ્યતા ઉપર, તેની દઢતા ઉપર અને તેના શ્રેષ્ઠ પણા ઉપરજ આપણી સમાજનો અને ભવિષ્યની પ્રજાની ઉન્નતિનો સર્વ આધાર રહેલો છે. નાની ઉમરમાં એટલે કે વિદ્યાર્થી દશામાંજ જો બાળકો પોતાના શરીરનું સારી રીતે રક્ષણ કરતાં શીખે તો તેમનું પાછલી અવસ્થાનું જીવન સુખકર બને. જેવાં આપણાં સંતાનો પાકશે તેવીજ આપણી ભવિષ્યની ઓલાદ થશે, માટે બાળકોને હરકોઇ ઉપાયે સદાચારી, સુદઢ, નીતિમાન, ધૈર્યવાન અને ચારિત્ર્યવાન બનાવવાં જોઇએ.

કેટલાક રોગો એવા છે કે જો તે નાનપણમાં લાગુ પડે તો શરીર હંમેશને માટે શિથિલ બની રહે. જેમકે કાનમાંથી પરૂ નીકળવું, પોષણ ક્રિયાની અનિયમિત સ્થિતિ; દાંતની નબળાઇ; એકાદ વખત તાવ કે બીજો રોગ આવી જવાથી આવી ગએલી અત્યંત ક્ષીણતા વગેરે. જોકે આ બધાં દરદો દેખાવમાં તો સામાન્ય છે છતાં પાછળથી એવાંતો દુઃસાધ્ય અગર અસાધ્ય બની જાય છે કે તેને લીધે તેઓની આખી જીંદગી તેઓને ખારી ઝેર જેવી લાગે છે. માટે આવા રોગોની નાનપણથી જડ કાઢવા ભગીરથ પ્રયત્ન કરવો.

બાળકોને માટેની વિશિષ્ટ ફરજોમાં તેમનો વિદ્યાભ્યાસ તથા બ્રહ્મચર્ય મુખ્ય છે. બાળકોના વર્તન ઉપરજ તેની આરોગ્ય સ્થિતિ

---

* બાળચર્યા એટલે બાળકોને માટે દિનચર્યા. નાનાં બાળકોને કેવી રીતે ઉછેરવાં તે વિષે ગત પ્રકરણના બાળ ઉછેર સંબંધી વિષયમાં કહેવાઇ ગયું છે. અત્રે બાળ એટલે મોટાં બાળકો અથવા વિદ્યાર્થી સમજવાનાં છે.

અવલંબેલી છે તેથી તેનું વર્તન એવું હોવું જોઇએ કે વૃદ્ધાવસ્થા પર્યંત તેઓ તંદુરસ્ત રહી શકે.

વિદ્યાભ્યાસ--બ્રહ્મચર્ય, ગૃહસ્થ, વાનપ્રસ્થ અને સન્યસ્થ એ મનુષ્યની આખી જીંદગીના ચાર આશ્રમો આપણા પૂર્વજોએ કલ્પેલા છે. બ્રહ્મચર્ય આશ્રમમાં બ્રહ્મચર્ય પાળી વિદ્યાભ્યાસ કરવો, ગૃહસ્થાશ્રમમાં સ્ત્રી પરણી ગૃહસંસાર ચલાવવો, વાનપ્રસ્થાશ્રમમાં વનમાં રહી ઇશ્વર સંબંધી જ્ઞાન સંપાદન કરી લોકોને સદુપદેશ આપવો અને સન્યસ્થાશ્રમમાં સન્યાસ લઇ પ્રભુને ઓળખી મુક્તિ મેળવવી. અત્યારે આપણે બ્રહ્મચર્યાશ્રમની વાત કહેવાની છે. બ્રહ્મચર્યાશ્રમ ખાસ વિદ્યાભ્યાસને માટેજ નિર્માણ થએલ છે. જેમ ખેડ, ખાતર અને પાણીથી જમીનને સંસ્કારી બનાવી તેમાં બીજ વાવવામાં આવે તો તે જલદી વૃક્ષ રૂપે બહાર આવે છે તેમ વિદ્યાભ્યાસથી બુદ્ધિને સંસ્કારી બનાવવામાં આવે તો તે અતિ કઠિન કામો પણ સિદ્ધ કરી શકે. નીતિશતકમાં **ભર્તૃહરિએ** વિદ્યા માટે કહેલ છે કે " વિદ્યા એજ માણસનું અધિકરૂપ અને ગુપ્ત ધન છે. વિદ્યા જ ધન, સુખ અને યશને આપવાવાળી છે. વિદ્યાગુરૂની પણ ગુરૂ છે અને પ્રવાસમાં બંધુ સમાન હિત કરવા વાળી તથા પરમ દૈવતરૂપ છે. રાજ્ય દરબારમાં વિદ્વાનનેજ માન મળે છે કંઇ ધન પૂજાતું નથી. વિદ્યા વગરનો માણસ ખરે પશુ જેવો છે." **સિદ્ધાંત શિરોમણી**માં પણ લખે છે કે " વિદ્યા મનુષ્યને અતુલ કીર્તિ આપવાવાળી, પડતી દશામાં આશ્રય આપવાવાળી, કામ દુધાની પેઠે ઇચ્છિત ફળ આપનારી, ત્રીજા નેત્ર સમાન; માન અપાવનારી, કુળનો મહિમા વધારનારી તથા રત્નવિના પણ ભૂષણ રૂપ છે માટે બીજું બધું પડતું મેલીને પણ વિદ્યાભ્યાસ કરવો." જે વિદ્યામાં આટલા આટલા મહાન ગુણ સમાએલા છે તે વિદ્યાથી કોઇએ વંચિત રહેવું ન જોઇએ. આપણે આપણા નિત્યના અનુભવમાં પણ જોઇએ છીએ કે જે માણસ થોડું પણ ભણેલ હોય છે તે પોતાની રોજી સારી રીતે

મેળવી શકે છે જ્યારે અભણ અને અજ્ઞાન માણસ આખો દિવસ સખત મજુરી કરીને પણ માંડ માંડ પોતાનું ગુજરાન કરી શકે છે. માટે વિદ્યા મેળવવાનો જે પ્રથમનો બ્રહ્મચર્યાશ્રમ તેને કોઇપણ બાળકે વ્યર્થ જવા દેવો નહિ. નાનપણમાં જ્યારે બાળકો પુરતી સમજણના અભાવે વિદ્યા ભણવા તરફ બેદરકારી બતાવે ત્યારે સમજુ માબાપોની ફરજ છે કે તેને સમજાવી, ફોસલાવી અને છેવટે ધમકાવી અથવા શિક્ષા કરીને પણ તેને વિદ્યાભ્યાસ તરફ દોરવો. બાળકની આ અવસ્થામાં તે પોતાનું હિતાહિત સમજતો નહિ હોવાથી તેની સર્વ જોખમદારી તેના માબાપને શિરે રહેલી છે. જે માબાપો પોતાનાં બાળકોને અભણ રાખે છે તે તેનાં દુશ્મન છે. વિદ્યાભ્યાસથી જ બાળક ગુણવાન અને વિદ્વાન બને છે. જન્મથી કોઇ વિદ્વાન થઇને અવતરતું નથી.

બાળકોનું ચાલુ જમાનાનું શિક્ષણ—દિવસે દિવસે ઉદર પોષણનો વિષય અતિ કઠીન થતો જાય છે અને કેળવણીનાં સાધન અતિ મોંઘાં થતાં જાય છે તેથી લોકોને એ જરૂરનું થઇ પડયું છે કે ગમે તે ભોગે પોતાના બાળકને શાળામાં મોકલવો. દરેક માણસ પોતાના બાળકને પોતેજ શિક્ષણ આપે એ અતિ પ્રસંશનીય છે, પણ મોંઘારીના આ કટોકટીના સમયમાં તેમ થવું લગભગ અશક્યજ છે. બાળકોના ચાલુ શિક્ષણ વિષે જો બારીકાઇથી તપાસ કરવામાં આવે તો તરતજ માલમ પડે તેમ છે કે તેમાં ઘણી ખામીઓ છે. બાળકોને નાની ઉમરમાંજ નિશાળે મુકવામાં આવે છે. હજુ તેની સ્મરણ શકિત બરોબર ખીલેલી હોતી નથી ત્યાં તો શાળાનો અસહ્ય બોજો અને મહેતાજીનો ત્રાસ તેને અનુભવવાં પડે છે. પ્રાથમિક શાળાના શિક્ષકો બહુધા નાના નાના છોકરાઓજ હોય છે. તેઓને નાનાં બાળકો સાથે કેવી રીતે કામ લેવું તેનું જરાએ ભાન હોતું નથી અને તેથી બાળકને નિશાળ તરફજ અણગમો ઉત્પન્ન થાય છે.

અગાઉ બાળકને ૮ મે વર્ષે ઉપનયન સંસ્કાર કરી ત્યારબાદ

ગુરૂને ત્યાં વિદ્યાભ્યાસ માટે મોકલતા. વિદ્યાભ્યાસ શરૂ કરવાને માટે ૮ વર્ષની ઉમર યોગ્ય છે કારણ કે તે વખતે બાળકની સ્મરણ શક્તિ ખીલવા માંડે છે, અને તેથી તેને શીખવેલું યાદ રાખવા તે શક્તિમાન થાય છે. બાળકને જે શાળામાં મોકલવાનો હોય છે તે શાળાની જગ્યા પણ આરોગ્યતાના નિયમો ઉપર બાંધેલી હોતી નથી. તેને માટે ખાસ મકાન બંધાવવાં જોઈએ, પરંતુ મોટાં શહેરોમાં તો ભાડાના મકાનમાં એક ખંડમાં ૪૦-૪૫ બાળકોને ગોંધી રાખવામાં આવે છે. વળી શાળામાં જુદી જુદી જાતના રોગથી ગ્રસિત થએલા વિદ્યાર્થીઓને પણ દાખલ કરવામાં આવે છે. આ રીતે વિદ્યાર્થીનું આરોગ્ય સચવાઇ શકે તેવાં મકાનોનો અભાવ છે અને શિક્ષકો તથા માબાપો બાળકો તરફની પોતાની જવાબદારીથી બહુધા અજ્ઞાત હોય છે અને તેથી બાળકોનું આરોગ્ય નાનપણથી જ સારૂં રહેતું નથી. નિશાળમાં જે પદ્ધતિ પ્રમાણે બાળકોને શિક્ષણ અપાય છે તે પદ્ધતિ પણ ખામી વાળી છે. બાળકોને તેના ગજા ઉપરાંત અનેક વિષયો શીખવવામાં આવે છે, કે જે વિષયોનું જ્ઞાન તેને દુનિયાદારી વ્યવહારમાં કશું ઉપયોગી હોતું નથી. બાળકોને પ્રેકટીકલ જ્ઞાન તો બહુજ ઓછું આપવામાં આવે છે. જે કે શીખવવામાં આવે છે તે પુસ્તકોમાંથી શુકવત-મુખપાઠજ હોય છે. આથી બાળકની તર્ક શક્તિનો બીલકુલ વિકાશ થતો નથી. ગોખેલું તો થોડો વખત યાદ રહી પાછું ભુલી જવાય છે. મહેતાજીઓ બાળકોને જે પ્રશ્નો પરીક્ષામાં વખતો વખત પૂછાતા હોય તે પ્રશ્નોજ ફક્ત શીખવે છે કારણ કે બીજું શીખવવાથી તેના વર્ગનું પરિણામ સારૂં ન આવે તેવી તેને બીક હોય છે. નિશાળમાં ધાર્મિક શિક્ષણનો પણ અભાવ જોવામાં આવે છે. ફક્ત પુસ્તકો વાંચવાથી અથવા કોલેજમાં વ્યાખ્યાન આપવાથીજ મન શુદ્ધ અને સંસ્કારી કરી શકાતું નથી. ધાર્મિક શિક્ષણ એકલુંજ બાળકને સદાચારી ન્યાયી અને પ્રમાણિક બનાવે છે. નાનપણથીજ જો ધર્મના સંસ્કાર પડયા હોય તો તે મોટપણે પણ કાયમ રહે છે. વળી

તેને આરોગ્ય કેવી રીતે સાચવવું તે જ્ઞાન પણ પુરતા પ્રમાણમાં આપવામાં આવતું નથી. આ સર્વ ખામીઓ તરફ સમાજે પોતાનું લક્ષ દોરવાની જરૂર છે.

પશ્ચિમ વાસીઓની શિક્ષણ પદ્ધતિ—પાશ્ચાત્ય દેશોમાં આપણાં બાળક કરતાં ત્યાંનાં બાળકોનું આરોગ્ય સારૂં જોવામાં આવે છે તેનું એક કારણ એ છે કે તે દેશની શાળામાં હરકોઇ વિદ્યાર્થીને દાખલ કરતાં પહેલાં તેની ડોકટરી તપાસ થાય છે અને જો તે તંદુરસ્ત માલમ પડે તોજ તેને સ્કૂલમાં દાખલ કરવામાં આવે છે. આ સિવાય પણ વખતો વખત બાળકની શારીરિક તપાસ કરવામાં આવે છે, તેમાં જો બાળક અશક્ત હોય, તેના અંગમાં ફરક પડયો હોય, તેને બરાબર દેખાતું ન હોય તો તેના સમાચાર તેના માબાપને અગર વાલીને દેવામાં આવે છે. જો બાળક મેલું અગર ગંદું રહેતું હોય તો તેના માબાપનો એક શીલીંગ દંડ કરવામાં આવે છે. જો છોકરાને ચેપી રોગ લાગુ પડયો હોય તો તેને દાખલ કરવામાં આવતો નથી. આવા ત્યાંના ડોકટરી કાયદાથી છોકરાઓના માબાપો તેમની તબીયત વિષે બહુ દરકાર રાખવા લાગ્યા છે અને પરિણામે ત્યાંના બાળકોનું આરોગ્ય સારૂં રહે છે. ત્યાંના પ્રેકટીકલ જ્ઞાન વિશેષ પ્રમાણમાં આપવામાં આવે છે. સઘળા વિષયો પ્રત્યક્ષ પ્રમાણથી સમજાવવામાં આવે છે અને તેથી બાળકોને ગોખવાના ત્રાસથી દુર રહેવું પડે છે. ત્યાંની શાળાઓ ખાસ સેનીટરીના નિયમ પ્રમાણે બાંધેલી હોય છે અને લાયક શિક્ષકોને ભારે પગાર આપીને રોકવામાં આવે છે. આ સર્વથી ત્યાંની પ્રજા શારીરિક તથા માનસિક બાબતમાં આપણી પ્રજા કરતાં ચઢીઆતી થતી જાય છે.

વિદ્યાર્થીની ફરજ—વિદ્યાર્થીઓએ વિદ્યાભ્યાસ કરતી વખતે અમુક નિયમથી વર્તવાની જરૂર છે કે જેથી તેના અધ્યયનમાં પણ પ્રત્યવાય ન આવતાં તે સારી રીતે ભણી ગણી શકે વિદ્યાર્થીની

ફરજ વિષે **આપસ્તંબ ધર્મ**સૂત્રમાં નીચે પ્રમાણે લખે છે કે, "વિદ્યાર્થીએ વાણીવડે સામું ન બોલતાં પોતાને વિદ્યા આપનાર ગુરૂના હિતમાં તત્પર રહેવું; પોતાનાં વખાણ કરવાં નહિ; નાચરંગ જોવાં નહિ; વિવાદ કરવો નહિ; અભ્યાસ કરતી વખતે એકાન્તમાં બેસવું; સ્ત્રીઓ સાથે જરૂર પડતું જ બોલવું; કઠોર શબ્દ બોલવા નહિ; શાન્ત રહેવું; ઇન્દ્રિયોને નિયમમાં રાખવી; વડીલોની શરમ રાખવી; દૃઢ ધૈર્ય રાખવું; કાયર થવું નહિ; ક્રોધ કરવો નહિ અને કોઇની અદેખાઇ કરવી નહિ." **માનવધર્મશાસ્ત્ર**માં પણ લખે છે કે "વિદ્યાર્થીએ મદિરા, માંસ, ગંધ, પુષ્પમાળા, નાના પ્રકારના રસ, માદક પદાર્થ, પ્રાણીઓની હિંસા, જુગાર, લોકો સાથે વાદ, નિંદા, અસત્ય, સ્ત્રી તરફ મલીન ભાવથી જોવું, સ્ત્રીનું આલીંગન, અને પારકાની ખરાબી કરવી; આટલાં વાનાં તજવાં જોઇએ. વળી શરીર વાણી, બુદ્ધિ, ઇન્દ્રિય અને મનને નિયમમાં રાખી હાથ જોડી ગુરૂની સમીપ ઉભુ રહેવું અને જ્યારે ગુરૂ બેસવાની આજ્ઞા કરે ત્યારે બેસવું.

બ્રહ્મચર્ય--બાળકોને માટે બ્રહ્મચર્ય એ અતિ ઉપયોગી વિષય છે. એક ઠેકાણે કહેલું છે કે "એક તરફ ચારે વેદનું રહસ્ય અને બીજી તરફ બ્રહ્મચર્ય એ બંનેની દેવોએ એક તુલામાં તુલના કરી તો માલમ પડયું કે બ્રહ્મચર્યનો પ્રભાવ વધારે છે." મતલબ કે બ્રહ્મચર્ય ન પાળ્યું હોય અને માણસ વિષયાશક્ત રહેતો હોય તો તેનાથી વેદનું રહસ્ય સમજી શકાય નહિ અને વિદ્યાભ્યાસ થઇ શકે નહિ. બ્રહ્મચર્યનો સાદો અર્થ વીર્યનું રક્ષણ કરવું તે છે. વીર્યનું રક્ષણ કરવું એ કુદરતી નિયમ છે. જે બાળક અગર મનુષ્ય એ કુદરતી કાયદાનું ઉલ્લંઘન કરે છે તેને કુદરત જરૂર શિક્ષા કરે છે. બ્રહ્મચર્ય એ શારીરિક અને માનસિક ઉન્નતિનું પહેલું પગથીયું છે. બ્રહ્મચર્ય સાથે વિદ્યા સંપાદન કરવાથી શારીરિક અને માનસિક ઉન્નતિ થાય છે અને તે બે ઉન્નતિ વિના આત્માની ઉન્નતિ અસંભવિત છે. આપણા વૈદ્યકશાસ્ત્રમાં પુરૂષે ૨૫ અને સ્ત્રીએ ૧૬ વર્ષની વય સુધી

બ્રહ્મચર્ય પાળવા આજ્ઞા કરેલી છે; પરંતુ દેશકાળ જોતાં ૨૦ અને ૧૪ વર્ષ સુધીનું બ્રહ્મચર્ય અનુક્રમે પુરૂષ સ્ત્રીએ જરૂર પાળવું. જોકે સુશ્રુતમાં તો ૪૦ વર્ષે લગ્ન કરવા પુરૂષને ભલામણ કરે છે પણ આજે તેટલી ઉમરમાં તો વૃદ્ધાવસ્થા આવી જાય છે; આનું મુખ્ય કારણ આપણા બાપદાદાઓના બ્રહ્મચર્યની ખામી ગણી શકાય. પ્રાચીન કાળમાં બ્રહ્મચર્ય ફરજીઆત પળાતું હતું. બાળક ૮ વર્ષનો થાય ત્યારે તેને ઉપનયન સંસ્કાર કરાવી ગુરૂને ત્યાં વિદ્યાભ્યાસ માટે મોકલતા. ગુરૂઓ ઋષિકુળ જેવા પવિત્ર આશ્રમોમાં ધર્મ, સદાચાર અને નીતિને રસ્તે ચાલીને અરણ્યની અંદર બાળકોને વિદ્યાભ્યાસ કરાવતા. ગુરૂને ત્યાં ગયા પછી બાળકોને પોતાના માબાપ પાસે જવાની મના હતી. ગુરૂની સાદી પણ સુઘડ ઝુંપડીઓ શાળાનું સ્થાન લેતી. ગુરૂનો આશ્રમ ગામથી ઘણે દુર અરણ્યમાં હોવાને લીધે નાના પ્રકારની લાલચો, ઇન્દ્રિયોને ઉશ્કેરી મુકનારા પદાર્થો અને ચિંતાનો ત્યાં સર્વથા અભાવ હતો. ગુરૂ શિષ્યો નિરંતર એકજ આશ્રમમાં રહેતા. સદ્‌વિદ્યાનો અભ્યાસ કરવા તથા ઇન્દ્રિયોને નિયમમાં રાખવા સાદુ ખાનપાન ખાતા. દુરાચાર તથા દુર્વ્યસન શું છે તે તેઓ જાણતા નહોતા. આવી રીતે બાળકો ઓછામાં ઓછાં ૨૫ વર્ષની ઉમર સુધી રહીને બ્રહ્મચર્ય પાળી વિદ્યાભ્યાસ કરતા અને ત્યાર બાદ પોતાને ઘેર આવતાં. તેમના માબાપ તેઓને ૧૬ વર્ષની રૂપ ગુણ અને વિદ્યાથી વિભૂષિત થએલ કન્યા સાથે લગ્ન ગ્રંથીથી જોડતા. આજનું બ્રહ્મચર્ય તપાસો! બાળકોને વિદ્યાભ્યાસ શહેરમાંજ કરવાનો હોય છે. તેમને રહેવાનું સંસારીઓના સહવાસમાંજ હોય છે. બાળક સમજણું થાય ત્યારથીજ તેને ભાઇ, ભોજાઇ, માબાપ, આડોશી પાડોશી ઇત્યાદિને ત્યાં થતું સંસારિક નાટક જોવાનું મળે છે. નાનપણથીજ બિભત્સ શબ્દો બોલતાં શીખે છે. આ બધાની ખરાબ છાપ તેના કોમળ મગજ ઉપર સજ્જડ પડે છે. વળી ગામમાં સીનેમા, નાટક ઇત્યાદિ શૃંગાર રસ પ્રધાન તમાસા જોવાને મળે છે. ખાનપાનમાં અતિ ઉષ્ણ, તીખું

અને તમતમું ઇન્દ્રિઓને ઉશ્કેરી મુકે તેવું અન્ન મળે છે. નિશાળમાં ખરાબ આચરણવાળાં સોબતીઓના સહવાસમાં પણ આવવાનું બને છે. આ સર્વથી એવું બને છે કે તેનાથી કાયિક, વાચિક અને માનસિક એ ત્રણે પ્રકારનું બ્રહ્મચર્ય પાળી શકાતું નથી, આથી તેના શરીરનું બંધારણ પુરતા પ્રમાણમાં ખીલતું નથી અને તેવી અપૂર્ણ સ્થિતિમાં વળી માબાપ તેની વિદ્યાર્થી દશામાંજ લગ્નનો લ્હાવો લેવાના મૂર્ખાઇ ભરેલા વિચારથી તેનું લગ્ન કરી નાખે છે. આ રીતે નબળા શરીરવાળો વિદ્યાર્થી પોતાની વિદ્યાર્થી દશામાં જ અલ્પવયસ્ક અને હીનવીર્ય બાળકોને ઉત્પન્ન કરવાનું આરંભી દે છે. આ ચાલુ જમાનાનું બ્રહ્મચર્ય છે.

ભોજનમાં સાદું અને સાત્વિક ભોજન લેવું. ભારે અને મસાલાવાળું ભોજન ઇન્દ્રિયોને ઉચ્છૃંખલ બનાવી વિષયવાસના તરફ પ્રેરે છે. સાત્વિક ખોરાકમાં ઘઉં, બાજરો, જાર, ચોખા, મગની, તુવેરની અને ચણાની દાળ, મકાઇ, જવ, તાંદળજાની અને મેથીની ભાજી, પરવળ, ભીંડા, વંતાક, કારેલાં, કંટોળાં, દુધી, ચીભડાં, સરગવો, લુણીની ભાંજી અને ટાંકાની ભાજી, દુધ, ઘી, મલાઇ, તાજી છાસ, દહિં, જુનો ગોળ, દ્રાક્ષ, નારંગી, અંજીર, જાંબુ, કેરી, દાડમ, મીઠાં લીંબુ વગેરેનો સમાવેશ થાય છે. ભોજનમાં મિતાહારી થવું અને રાત્રે હંમેશાં હલકું ખાવું. સીનેમા નાટક જોવાં નહિ, સંસારી વાતો તરફ હંમેશાં દુર્લક્ષ રાખવું; સ્ત્રીઓના સહવાસમાં આવવું નહિ, ઇર્ષા, ક્રોધ અને લોભને વશ થાવું નહિ અને વાદવિવાદમાં ઉતરવું નહિ. બ્રહ્મચર્યને હાની કરવાવાળા ખોરાકમાં અથાણું, ચટણી, મશાલા, તળેલા પદાર્થો, મિષ્ટાન્ન, દારૂ, તાડી, બીર, ભાંગ, ગાંજો, ચરસ, અફીણ, ચા, કોફી, સોડા, લેમન વગેરે પીણાં, વાસી અનાજ, બગડેલાં ફળો અને સડેલો ભાજીપાલો તથા દવાઓનો અતિ ઉપયોગ મુખ્ય છે. આ સર્વનો વિદ્યાર્થીએ ત્યાગ કરવો.

કસરત—રેાસેા નામનેા એક ફ્રેંચ ગ્રંથકાર કહે છે કે "જો તમે વિદ્યાર્થીની મનશક્તિ ખીલવવા ઇચ્છતા હેા તેા શરીરની શક્તિઓ જેના પર મન પ્રેરણા કરે છે તે જેમ પ્રફુલ્લિત થાય તેમ કરેા. અર્થાત્ તેની પાસે અંગકસરત કરાવેા, તેને તંદુરસ્ત અને બળવાન કરેા કે તેથી તમે તેને અક્કલબાજ અને ડાહ્યા કરી શકશેા." કસરતથી શરીર કસાય છે, અવયવેા પૂર્ણપણાને પામે છે અને શરીર સુદૃઢ અને સુંદર બને છે. શરીરના અવયવેાને કેાઇ પણ પ્રકારે પરિશ્રમિત કરવા તેનું નામ કસરત છે. કસરત વિષે અગાઉ કહેવાઇ ગયું છે પણ વિદ્યાર્થીઓને તેની વિદ્યાર્થીદશામાં શરીર વિકાશ માટે કસરતની ખાસ જરૂર છે તેથી તે વાત અત્રે ફરી સૂચનારૂપે આપી છે. બાળકેાને માટે ઉંડા દમ લેવાની, તરવાની, દેાડવાની, દંડ પીલવાની, ઉઠબેસ કરવાની, કુસ્તી કરવાની, કુદવાની તથા સેન્ડેાની પદ્ધતિથી થતી બધી જાતની કસરતેા હિતકારી છે. વળી બાળકેાને ભિન્ન ભિન્ન પ્રકારની રમત ગમતેા જેવી કે કુસ્તી, અટાપટા, નવનાગેલીયેા, સાડીસાડી, તડકેા છાંયડેા, આંબાપીપળી, ક્રિકેટ, ફુટબેાલ, બેડમિંગ્ટન, ટેનીસ, ગેાલ્ફ ઇત્યાદિ સર્વ રમતેા કસરત આપવાવાળી છે. વિદ્યાર્થી દશામાં આજે આપણા બાળકેાના હાલહવાલ નીહાળેા. ગાલ બેસી ગએલા, આંખેા ઉંડી ઉતરી ગએલી, ગાલની લાલી ઉડી ગએલી, ભમર ઉંચી ચઢેલી, ખભાની હાંસડી બહાર નીકળી આવેલી અને શરીરની પાંસળીઓ ગણી શકાય તેવી દશામાં આપણે આપણા વિદ્યાર્થીઓને આજે જોશું. આ પ્રમાણે આપણાં વિદ્યાર્થીઓનું શારીરિક બંધારણ નબળું પડતું જવાનાં ત્રણ કારણેા છે.

૧. પૌષ્ટિક ખેારાકનેા અભાવ.

૨. જોઇએ તેના કરતાં વિશેષ અભ્યાસનેા બેાજો.

૩. શારીરિક કસરતનેા સર્વથા અનાદર.

આ ત્રણે કારણો દુર કરી વિદ્યાર્થીઓના સ્વાસ્થ્યની રક્ષા કરવાની ખાસ જરૂર છે.

બાળકોને એક ચેતવણીઃ—આજે દુનિયાના લગભગ તમામ ભાગોમાં વિદ્યાર્થીમાંથી થોડા પોતાના બ્રહ્મચર્યનો નાની ઉમરમાંજ ભંગ કરી પ્રજોત્પત્તિના કાર્યને માટે નાલાયક બની જાય છે. યુવા-નીમાં પ્રવેશ કરવાની હજુ તો બાળકોએ શરૂઆતે કરી નથી હોતી તેવામાં ખોટા વિકારોને વશ થઇ અગર તો ખરાબ સોબતમાં પડી વીર્યના ગેરઉપયોગનું એક નામોશી ભરેલું અને ધિક્કારી કાઢવા યોગ્ય ખરાબ વર્તન કરે છે. આ ટેવ તે **હસ્તદોષ** અગર **હસ્ત-મૈથુન** છે. જે બાળક અજ્ઞાનતાને વશ થઈ આ કુટેવનો ભોગ થઇ પડે છે તે પોતાના શરીરની પાયમાલી કરી હંમેશને માટે સ્ત્રી-પરણવાને અને સંસારસુખ ભોગવવાને નાલાયક અને અસમર્થ બને છે. આજ કુટેવને લીધે પ્રજાના કેટલાક યુવાન બાળકો અકાળે મૃત્યુને સ્વાધીન થાય છે. હસ્તમૈથુન એટલે બ્રહ્મચર્યનો ભંગ કરી પોતાને હાથે વીર્ય કાઢવું તે. જે બાળકો આ ભયંકરમાં ભયંકર દુર્ગુ-ણમાં પસાય છે તે બે ત્રણ વરસ જેટલી ટુંકી મુદતમાં જ નપુંસક બની જાય છે અને પછી જાહેરખબરો વાંચી વીર્યના ઝરાને વહેવ-ડાવનારી શક્તિની ગોળીઓ ખાય છે. પરંતુ અફસોસ! કે તે ગોળી-ઓથી તેઓને કશો પણ ફાયદો થતો નથી; અને કદાચ થાય તો તે ક્ષણિક. ફાઉલર નામનો એક તત્વજ્ઞાની કહે છે કે "હસ્તદોષ એ માણસ જાતના ઘણા પાપોમાંનું પણ મોટું પાપ છે અને દુર્ગુ-ણોનો પણ દુર્ગુણ છે, અને સ્ત્રીપુરૂષોના અયોગ્ય, દુષ્ટ અથવા ગેરકાયદે થએલા સંબંધથી જેટલી જેટલી ખરાબી થાય છે તે બધી ખરાબી કરતાં પણ બ્રહ્મચર્યનો આ પ્રકારે થએલો ભંગ વધારે મોટી ખરાબી કરી માણસ જાતનાં પુરૂષત્વની હાની, વીર્યસંબંધી અનેક ફરિયાદો અને નીતિના ભંગને જન્મ આપે છે. આ પાપના જેવું બીજું એક પણ પાપ દુનિયામાં જોવામાં આવતું નથી; કેમકે

તે સર્વત્ર પ્રસરેલું છે, અને શરીર તેમજ મનની ભયભરેલી રીતે ખરાબી કરે છે. આ પાપ આપણા હૃદયની જુવાન મૂર્તિપર હલ્લો કરે છે અને ભવિષ્યની આશાઓને તોડી પાડે છે. એક બાંજુએ બીજી બધી ખરાબીઓ જેવી કે છાકટાપણું, ઠગાઇ, લુચ્ચાઇ, ચોરી ખુન, વ્યસનો, મંદવાડ, વ્યાધિ અને ફાટી નીકળતા ચેપી રોગો અને બીજી બાજુ આ દુર્ગુણ મુકી મુકાબલો કરો તો માલમ પડશે કે આ ગુપ્ત મહાપાપાચરણથી માણસ જાતને માથે જેવી અવદશા અને વિપત્તિ આવી પડે છે તેવી અવદશા અને વિપત્તિ ઉપર લખેલી બધી ખરાબીઓ પણ કરી શકતી નથી."

આ વાત ખુલ્લા શબ્દોમાં સમજાવવી તે ઘણું કઠીન અને ગુંચવાડા ભરેલું છે. જે તરૂણ બાળકો આ કુટેવના ફાંસામાં સપડાય છે તેને તેની હયાતી ખરેખર દુઃખદાયક થઇ પડે છે. આ ટેવનાં સપડાએલાં મૂર્ખ છોકરાંઓને તે ખરાબ લતમાંથી જેમ બને તેમ જલદી બચાવવાં એ સૌ કોઇની ફરજ છે. માબાપોને કાને બાળકોના દુરાચરણની આ વાત આવવા પામતી નથી. જ્યારે કોઇ મારફત તેમને પોતાના છોકરાની વીર્ય અગર અશક્તિ સંબંધી ફરિયાદ કાને આવે છે ત્યારે તે વાત તેમના માનવામાં આવતી નથી અને જુવાન બાળક પોતાના માબાપ આગળ આ વાત કરતાં શરમાય છે. આથી એવું બને છે કે બાળકને પોતાના દુરાચરણનું પુરેપુરૂં ફળ ભોગવ્યા સિવાય છુટકો થતો નથી. જોકે હસ્તદોષની ખરાબ લતમાં સપડાએલા તરૂણોની સંખ્યા સદ્ભાગ્યે બહુ મોટી નથી છતાં એ લત પોતે મોટા વિનાશનું કારણરૂપ હોવાથી નાની સંખ્યામાં પણ ઘણી મોટી ખરાબી કરે છે.

કોઇ કોઇ વખતે આ કુટેવ કેટલીક યુવાન છોકરીઓમાં પણ જોવામાં આવે છે. ખાસ કરીને યુવાન વિધવા અને મોટી ઉમર સુધી કુંવારા રહેવું પડે છે તેવી છોકરીઓમાં આ ટેવ વધુ ફેલાવો પામે છે. જે તરૂણ અગર તરૂણી આ કુટેવના ઝેરી પાશમાં એક વખત ફસાય છે તે તેમાંથી મુક્ત થવા અસમર્થ નીવડે છે. આવા તરૂ-

ઓની યુવાનીની લાલી નાશ પામી ગાલ કરમાઇ જાય છે; ચહેરો ફિક્કો થઇ જાય છે; શરીર કૃષ અને દુર્બળ બની જાય છે; આંખો ઉંડી ઉતરી જાય છે; ચહેરા ઉપર ફોલ્લીઓ ફુટી નીકળે છે; દષ્ટિ નીચે જાય છે; વાળ ખરી પડે છે; માથામાં દરદ થાય છે; આધાર વગર બેસી શકાતું નથી; પથારીમાંથી ઉઠતાં આળસ આવે છે; એકાંત ગમે છે; કોઇ પણ કામ પર ચિત્ત લાગતું નથી; સ્વભાવ બીકણ અને ચીડીઓ થઇ જાય છે; ઉંઘ થોડી અને સ્વપ્નાં ઘણાં આવે છે; યાદશક્તિ તદ્દન નાશ પામે છે; નાડીઓ ત્રુટે છે; નસો ખેંચાય છે; અને વખતે તાણ, આંચકી, વાઇ, હિસ્ટિરીયા, ઇત્યાદિ ભયંકર દરદ થઇ આવે છે અને પુરૂષાતન નાશ પામી નપુંસકપણું પ્રાપ્ત થાય છે.

પોતાના તરૂણ બાળકોમાં જ્યારે માબાપ આવો ફેરફાર દેખે કે તરત તે વિષે તેમણે બારીક તપાસ કરવી અને જો આ ટેવ લાગુ પડી હોય તો તેમાંથી તેને મુક્ત કરવા ઘટતાં પગલાં લેવાં. જે બાળકો બુદ્ધિ અને સ્મરણ શક્તિમાં અદ્વિતીય હોય છે તે ફક્ત આ ટેવને લીધે ટુંક મુદતમાં બુદ્ધિહીન અને જડ બની જાય છે. આ ટેવવાળાની મગજશકિત કમી થઇ જાય છે; પેશાબ કરતાં દરદ થાય છે; વારંવાર પેશાબની હાજત લાગે છે; પેશાબનું દ્વાર રક્ત-વર્ણનું થઇ જાય છે; વીર્યસ્રાવનું દરદ લાગુ પડે છે; વીર્યપાતની સાથે સણકા થાય છે; કોથળીમાં વજન વધે છે અને વારંવાર સ્વ-પ્નામાં વીર્યપાત થઇ જાય છે. આ પ્રમાણે શરીર શિથિલ થવાથી તે હતભાગી પુરૂષ પુરૂષાતનમાંથી જાય છે. કમનશીબે સ્ત્રી પરણેલ હોય તો તેની પુરી દુર્દશા અને ફજેતી થાય છે. સ્ત્રીને જોઇને વારંવાર નિસાસા નાખ્યા કરે છે અને અંતે શરીરમાં ક્ષય લાગુ પડે છે, હૃદયનો વ્યાધિ થાય છે અગર મગજ ખાલી થઇ ગાંડો થઇ જાય છે. આ બધું પરિણામ ફકત એકજ ભુલના ભોગ થવાથી થાય છે. માટે તરૂણ બાળકોએ આ સૂચના ખાસ ધ્યાનમાં રાખવી અને

પ્રાણાન્તે પણ હસ્તદોષના પંજામાં સપડાવું નહિ. જેઓ અજ્ઞાનતાથી આ ભુલ કરતા હોય તેમણે આ વાંચ્યા બાદ તેમાંથી મુક્ત થવા તનતોડ મહેનત કરવી અને ગુમાવેલું પુરૂષાતન પ્રાપ્ત કરવા કુશળ વૈદ્ય ડોક્ટરની સલાહ લેવી તથા બ્રહ્મચર્ય પાળવું. ખાસ ધ્યાનમાં રાખવું કે આવાં દરદો માટે જાહેરખબરની પ્રપંચજાળમાં અગર ઉંટવૈદ્યોના શબ્દ માધુર્યમાં ફસાવું નહિ.

એકાદશ પરિચ્છેદ.

વૃદ્ધચર્યા.

वनेऽपि दोषाः प्रभवन्ति रागिणां
गृहेऽपि पंचेन्द्रिय निग्रहस्तपः।
अकुत्सिते कर्मणि यः प्रवर्तते
निवृत्त रागस्य गृहं तपोवनम्॥

વૃદ્ધની ચર્યામાં બહુજ થોડું કહેવાનું છે. વૃદ્ધાવસ્થા પ્રાપ્ત થતાં જ પુરૂષે પોતાના કામધંધાથી ફારગ થવું જોઇએ અને જીંદગીનો બાકીનો સમય શાન્તિ અને ઇશ્વરોપાસનામાં ગાળવો જોઇએ. વાનપ્રસ્થાશ્રમ અને સન્યસ્થાશ્રમ એ બે આશ્રમ વૃદ્ધોને માટે છે. આ આશ્રમોમાં પાળવાના સર્વ નિયમો વૃધ્ધોએ પાળવા જોઇએ. અગાઉ વૃદ્ધાવસ્થામાં પ્રવેશ કરતાંની સાથેજ પુરૂષ પોતાની સ્ત્રી, પુત્ર, ધન ઇત્યાદિ વસ્તુઓનો ત્યાગ કરી અરણ્યમાં જતો અને ત્યાં જપ, તપ ઇત્યાદિનું સાધન કરી આધ્યાત્મ જ્ઞાન સંપાદન કરી આત્મનિર્વાણ માટે તૈયારી કરતા. આજે તે જમાનો ચાલ્યો ગયો છે તેથી સંસારમાંજ રહીને વૃધ્ધોએ વાનપ્રસ્થની દશા ભોગવવી. ઉપર શ્લોકમાં જણાવ્યા પ્રમાણે ઇન્દ્રિયોને વશ નહિ રાખનારને વનમાં પણ વિકારરૂપ દોષ થાય છે અને જે પોતાની પાંચે ઇન્દ્રિય ઉપર અંકુશ રાખી શકે છે તેને ઘરને વિષે પણ તપોવન છે. તપનો અર્થજ ઇન્દ્રિયનો નિગ્રહ કરવો એવો

થાય છે. વૃધ્ધોએ પોતાની વૃદ્ધાવસ્થામાં દુનિયાદારીની કશી પણ ઉપાધી ન કરતાં પોતાના આત્માની મુક્તિને માટે છેવટના પ્રયત્નો કરી લેવા; કારણકે દુર્લભ એવો જે આ મનુષ્યદેહ તેનું સાર્થક કરવા સમય મળ્યો હોય છતાં ભુલવું એના જેવી ગંભીર ભૂલ બીજી એકે નથી. ભર્તૃહરિ તો કહે છે કે જ્યાં સુધી મનુષ્યદેહને રોગ ન થતાં સ્વસ્થ રહ્યું છે. ઘડપણ હજુ દુર છે, ઇન્દ્રિયોની શક્તિઓ હજુ હણાઈ નથી, અને આયુષ્યનો ક્ષય થયો નથી ત્યાં સુધી બુદ્ધિમાન પુરૂષે પોતાના શ્રેય માટે મહાન પ્રયત્ન કરી લેવા કેમકે ઘરને આગ લાગે ત્યારે કુવો ખોદવાનો પ્રયત્ન જેમ વૃથા છે તેમ વૃદ્ધાવસ્થામાં રોગ આવી ચડે ત્યારે આત્માનું શ્રેય શોધવું એ પણ વૃથા છે. પોતાના આત્માની મુક્તિના પ્રયાસો કરવા ઉપરાંત વૃદ્ધ પુરૂષોએ પોતાના કુટુંબના બાળકોને સદુપદેશ આપવાનું, તેમને નીતિ સંબંધી અને વ્યવહાર સંબંધી સિદ્ધાંતો શીખવવાનું અને તેમને સન્માર્ગે ચઢાવવાનું કાર્ય કરવું. વૃધ્ધોએ પોતાની જીંદગીના અનુભવમાં ચડતી અને પડતીના ઘણા પ્રસંગો જોએલા હોય છે તેથી તે જેવું બાળકોનું ચારિત્ર્ય ઘડી શકે તેવું બીજા ઘડી ન શકે એ સ્વાભાવિક છે. વૃધ્ધોએ પોતાનો અનુભવ પોતાના કુટુંબના બાળકોને આપી તેમને સદાચારી, પ્રમાણિક, સત્યવક્તા અને ન્યાયી બનાવવા કોશેષ કરવી. આજે ઘણા પુરૂષો પોતાની યુવાનીમાંજ અકાળે નાશ પામે છે અને જે થોડા વૃદ્ધાવસ્થા સુધી પહોંચવા ભાગ્યશાળી થાય છે તે પોતાની છેક છેવટની ઘડી સુધી શાન્તિ લઇ શકતા નથી અને પોતાના ધંધાનો મોહ છોડી શકતા નથી. જે કામ તેઓથી ન થઇ શકે તેવાં હોય તેમાંએ માથું મારવું ચુકતાં નથી એ શું આશ્ચર્યકારક ન કહેવાય? **ભર્તૃહરી** તે વિષે કહે છે કે "વાઘણની પેઠે ચોમેરથી બીક બતાવતી વૃદ્ધાવસ્થા ઉભી છે, શત્રુની પેઠે રોગો શરીરનો ક્ષય કર્યા કરે છે, જેમ ભાંગેલા ઘડામાંથી પાણી સ્રવ્યા કરે છે તેમ પ્રતિક્ષણે આયુષ્ય નિરંતર ક્ષીણ થતું જાય છે છતાં પણ મનુષ્ય પોતાનું હિતા-

હિત નહિ વિચારતાં અહિત આચરણ કર્યા કરે છે એ અતિ વિચિત્ર છે.

વૃધ્ધોએ પોતાના શરીરની ગરમી ટકાવી રાખવા વસ્ત્રો ગરમ અગર જાડાં પહેરવાં. અગાઉ છાડની છાલનાં વસ્ત્રો કે જેને વલ્કલ કહે છે તે પહેરતા અને મૃગચર્મ પાથરતા. વૃધ્ધોએ પોતાની તમામ ચર્યામાં સાદાઇ જાળવવી અને પોતાનું ખાનપાન સાદું રાખવું.

વૃધ્ધોને માટે ખુલ્લી હવામાં ફરવું તથા દેવદર્શન કરવાં એ અનુકુળ કસરત છે. શારીરિક શ્રમ વિશેષ પ્રમાણમાં થાય તેવાં અને બજારૂ કામકાજમાંથી વૃધ્ધોએ મુક્ત રહેવું જોઇએ. જે વખતે પ્રત્યેક અવયવ જીર્ણ થતાં હોય તે વખતે વિશેષ પડતો બોજો ઉઠાવવાથી તેઓનું સ્વાસ્થ્ય બગડે છે. ખુલ્લી હવામાં ફરવાથી વૃધ્ધોના તનમનને પુષ્કળ પ્રાણવાયુ મળે છે અને તેથી તેઓમાં નવજીવન આવી તેઓની તંદુરસ્તી સારી રહે છે. આજ કારણોને લીધે વૃધ્ધો વાનપ્રસ્થાશ્રમમાં અરણ્યમાં રહેતા હતા, માટે વૃધ્ધોએ સવાર સાંજ બની શકે તેટલું ખુલ્લી હવામાં ફરવા જઇ પ્રાણવાયુનું સેવન કરવું.

જેમ પોતાના કુટુંબના બાળકોને વૃધ્ધોએ શિક્ષણ આપવું ઘટે છે તેમ સમાજની અંદર પણ વૃધ્ધોએ પોતાના પ્રૌઢ અને અનુભવી વિચારો દર્શાવી તેમાં પેશી ગએલા બાળલગ્ન, વૃદ્ધલગ્ન વગેરે સડા તથા રૂઢિનાં કેટલાંક બંધનો જે હાલના જમાનાને અનુકુળ નથી અને સમાજને આગળ વધવામાં પ્રત્યવાય રૂપે છે તેનો નીકાલ કરવા પોતાથી બનતું કરવું. દેશસેવામાં પણ પોતાના અનુભવદ્વારા બની શકે તેટલો હિસ્સો આપવો.

અત્રે એક વાત કહેવાની છે તે એકે ઘણા અજ્ઞાન કુટુંબોમાં વૃધ્ધોના અનુભવી હિતવચનોની હાંસી કરવામાં આવે છે. આજના નકલી સુધારામાં સંડોવાએલાં કેટલાંક યુવક યુવતીઓ વૃધ્ધોને ડોસા ડોસીના ઉપનામથી સંબોધે છે તથા હરએક કાર્યમાં તેને મજાક કરવાનું સાધન માની તેનો ઉપહાસ કરે છે અને પછી તેને દુઃખી થતા દેખી મનમાં અંદર અંદર સ્ત્રી પુરૂષ હસે છે. પણ તેઓએ

ધ્યાનમાં રાખવું ઘટે છે કે તેજ વૃધ્ધે તેમને ઉછેરી તથા તન મન અને ધનનો ભોગ આપી વિદ્યાભ્યાસ કરાવી મોટાં કરેલાં છે. તેમને માટે તેણે પોતાના સુખો જતાં કર્યાં છે અને કેટલીક મુશીબતો વેઠી છે. તેને ડોસા અગર ડોકરાના નામથી સંબોધવાં તથા તેની મશ્કરી કરવી એ શું નફ્ટાઇનું અને બેઇમાનીનું છેલ્લું પગથીયું નથી ? વિચારો કે આજ જેમ તમે તમારા વૃધ્ધો તરફ હસો છો તેમ એક વખત એવો પણ આવશે કે તમે વૃદ્ધ બનશો અને તમારા તરફ તમારાં જતનથી ઉછેરેલાં બાળકો હસશે તે વખતે તમારા મનને કેટલો આઘાત લાગશે તેનો આજથી વિચાર કરો અને તમારૂં વર્તન સુધારો તથા વૃધ્ધોને માન આપતાં શીખો અને તેના હિતવચનો તરફ લક્ષ આપો.

વૃધ્ધોએ તેમની જીંદગી દરમીયાન જેટલું જોયું, અનુભવ્યું અને સહન કર્યું હોય છે તેટલું યુવાને કર્યું હોતું નથી. વૃધ્ધો અનેક સારા નઠારા પ્રસંગોમાં તવાઇ તવાઇને વ્યવહાર કુશળ બનેલા હોય છે માટે તેમના અનુભવનો લાભ તેમનાં સંતાનોએ અવશ્ય લેવો જોઇએ. જીંદગીના સારા માઠા પ્રસંગે તો અનુભવી વૃધ્ધોની સલાહ પ્રમાણે ચાલવાથીજ ગાડું રસ્તે ચડે છે.

વૃધ્ધોને માન આપવું, તેની મર્યાદામાં રહેવું તથા તેના હિત વચનો લક્ષમાં રાખવાં એ દરેકની ફરજ છે. વૃધ્ધોનાં વચન કદાચ કડક અને કડવાં લાગે તોપણ તે હિતકર હોવાથી સહન કરવાં અને તેને માઠું ન લાગે તથા તેની મર્યાદાનું ઉલ્લંઘન ન થાય તેવી રીતે વર્તવું.

વૃધ્ધોને જે જે કાર્યો દેશ સેવાનાં કુટુંબ સેવાનાં અગર જ્ઞાતિ સેવાનાં કરવાનાં હોય તે કરવાં પરંતુ જો તેથી તેની શાન્તિનો ભંગ થતો હોય અને તેના આરામને તથા તંદુરસ્તીને ધક્કો પહોંચતો હોય તથા એ કાર્ય કરવાથી આત્મ મુક્તિ મેળવવામાં હરકત આવતી હોય તો તે કામો કરવાં નહિ.

દ્વાદશ પરિચ્છેદ.

સામાન્ય સૂત્રો.

॥ कुशलान्न प्रमदितव्यम् ॥

કૃષ્ણ યજુરવેદની તૈત્તિરીય ઉપનિષદ્‌ની શિક્ષાવલ્લીમાં આ-ચાર્યે શિષ્યને ઉપદેશનાં સર્વમાન્ય દશ પદો કહેલાં છે તેમાંનું સાતમું પદ એ છે કે "**કુશળ રહેવામાં પ્રમાદ કરવો નહિ.**" સારાંશ તંદુરસ્તી જાળવવામાં આળસ ન રાખતાં હંમેશાં પ્રયત્નશીલ રહેવું. સ્વચ્છ હવા, નિર્મળ પાણી, પથ્ય ભોજન, શરીરની યોગ્ય ઉષ્ણતા, સ્વચ્છ વસ્ત્ર; સુઘડ અને ઘટતું રહેઠાણ, અને મનની સ્થિરતા એ આરોગ્ય મેળવવાનાં શ્રેષ્ઠ સાધન છે; કારણ કે જો અસ્વચ્છ હવાનું સેવન કરવામાં આવે તો ગંદી હવા ફેફસાંમાં દાખલ થઇને સ્વચ્છ લોહીમાં મળીને તેને ગંદુ અને રોગ ઉત્પન્ન થાય તેવું બનાવે છે. જો પાણી સ્વચ્છ નહિ હોય તો અસ્વચ્છ પાણી જઠરાગ્નિ ઉપર અસર કરી ખાધેલા અન્નને ન પચાવતાં અજીર્ણાદિ રોગો ઉત્પન્ન કરશે. અપથ્ય ભોજન પણ જઠરાગ્નિને મંદ બનાવી અનેક રોગના ઉત્પાદક રૂપ બનાવે છે. શરીરની ઉષ્ણુતા ઓછી અગર વધારે હોય તો શરીર બેચેન અને અસ્વસ્થ રહે છે. ગંદાં અને મેલાં કપડાં શરીરની ચામડી અને છિદ્રો દ્વારા જંતુઓને દાખલ કરી ચર્મ વિકારાદિ રોગો ઉત્પન્ન કરશે. ગંદું, ભેજવાળું અને હવા ઉજાશ વગરનું ઘર તમામ માણસોની તંદુરસ્તી ઉપર અસર કરીને તેમને માંદાં પાડશે. મનની સ્વસ્થતા ન હોય તો ચિન્તા ઉદ્વેગ આદિ વિકાર ઉત્પન્ન થઇને શરીર બીમાર પડે છે. આ સર્વનો વિચાર કરીને કુશળતા એટલે તંદુરસ્તી સાચવવામાં પ્રમાદ કરવો ન જોઇએ.

જે માણસના શરીરમાં વાત, પિત્ત તથા કફ સમાન સ્થિતિમાં હોય; જઠરાગ્નિ અતિ તિવ્ર તેમ અતિ મંદ ન હોય; રસાદિ

ધાતુઓ પણ પોતાનું સમપણું જાળવી રહ્યાં હોય, મળમૂત્રની ક્રિયા સમતામાં હોય, અને આત્મા, ઇન્દ્રિય અને મન પ્રસન્ન રહેતાં હોય; આવા માણસને સંપૂર્ણ તંદુરસ્ત કહી શકાય. જે માણસ પોતાની તંદુરસ્તી જાળવવા કૃત નિશ્ચય અને પ્રયત્નશીલ હોય તેણે પોતાની તંદુરસ્તીની આડે આવતાં જે જે કારણો હોય તે તે કારણોનો હરકોઇ ઉપાયે ઉચ્છેદ કર્યા વગર રહેવું નહિ. તંદુરસ્તી જાળવવા માટે પ્લેગ, કોલેરા, ઇન્ફ્લુએન્ઝા ઇત્યાદિ મહામારીના સમયમાં કેવી રીતે વર્તવું કે જેથી તંદુરસ્ત રહી શકાય તે વિષે થોડાં સૂત્રો સમજવાની ખાસ જરૂર છે.

આરોગ્યરક્ષક કેટલાંક સૂત્રો.

૧. બને તેટલો વધારે વખત ખુલ્લી હવામાં રહો. સૂર્યનાં મૃદુ કિરણો (સખત નહિ) તમારા ઉઘાડા શરીરપર લેવાય તેટલાં લો અને તમારો શ્વાસોશ્વાસ નિયમપૂર્વક ચાલે છે કે નહિ તેની સંભાળ રાખો.

૨. શીંગવાળાં ધાન્યો જેવાં કે મગ, મઠ, તુવેર, વાલ વગેરે અને સ્વાદિષ્ટ ફળ, તાજાં શાકભાજી, તરતનું દોહેલું દુધ; આટલી વસ્તુઓનો વપરાશ તમારા નિત્યના ખોરાકમાં વધારે કરો અને જે ખાઓ તે બરાબર ચાવીને ખાઓ.

૩. ઉનાળા સિવાય નિત્ય ગરમ પાણીથી નહાઓ. સારી જાતના સાબુવતી પુષ્કળ ચોળીને નહાઓ. નબળા હૃદયળાવાને ગરમ પાણી નુકસાન કરે છે માટે તેણે ધીમે ધીમે ગરમ પાણીથી નહાવાની ટેવ પાડવી.

૪. શરીરની ચામડીને અડોઅડ પહેરવાનાં કપડાં સુતરાઉ વાપરો અને તે નિત્ય ધોએલાં વાપરો. ગળામાં ઇજા પહોંચે તેવા અક્કડ કોલર વાપરો નહિ. હમેશાં પગને ઇજા ન થાય તેવાં પગરખાં પહેરો.

૫. રાત્રે વહેલા સુવાની ટેવ રાખો અને સવારે વહેલા ઉઠો.

૬. સુવાના ખંડમાં પુરેપુરૂં અજવાળું અને સંપૂર્ણ શાન્તિ રહેવા દ્યો. સુવાના હોલનાં બારી બારણાં ખુલ્લાં રાખો માથે ઓઢીને સુવો નહિ. વધારેમાં વધારે ૮ કલાક ઉંઘો.

૭. અઠવાડીઆમાં એક દિવસ સંપૂર્ણ વિશ્રાન્તિ ભોગવો. તે દિવસે લખવા વાંચવાનું પણ બંધ રાખો.

૮. મનોવિકારને વધારનારી અને મનને ઉન્મત્ત બનાવનારી વાતોનો ત્યાગ કરો. અનિવાર્ય સંકટ તથા ભવિષ્યમાં બનવાવાળી વાતોનો ફોગટ વિચાર કરી મગજને ત્રાસ ન આપો. દુઃખદાયક વાતોનો મોઢેથી ઉચ્ચાર ન કરો, તેમજ બીજેથી સાંભળવાના પ્રસંગ પણ જતા કરો. સુખદુઃખ બંનેમાં આનંદી રહેવા પ્રયત્ન કરો.

૯. વિવાહીત સ્થિતિમાં રહો. અનાચારમાં કદિ પણ ન સપડાઓ અને વ્યભિચાર તજો.

૧૦. ચા, કોફીના સેવનમાં નિયમિત રહો. બીડી, તમાકુ, દારૂ, ભાંગ, ગાંજો ઇત્યાદિ વ્યસનો તરફ તિરસ્કારની દૃષ્ટિથી જુઓ.

ઉપરના દશ નિયમ જાપાનની સરકારે પોતાની પ્રજાના આરોગ્યનું સંરક્ષણ કરવા માટે પ્રગટ કરેલ હતા. આપણે પણ તે નિયમનું પાલન કરી આપણું આરોગ્ય જાળવવું જોઇએ.

૧૧. રાત્રે અજવાળાને માટે ઉઘાડા ગોઢાના કેરોસીનના ડબા કદિ વાપરો નહિ કારણ કે તેથી ઘરની હવા ઝેરી બને છે. કાચની ચીમની વાળી બત્તી અથવા ડીટસના ફાનસ સારાં છે.

૧૨. તમારા મકાનની અંદર અને આસપાસ બહારની સ્વચ્છતા ઉપર પુરતી કાળજી રાખો. તમારાં જાજરૂ તમારા ભોજનગૃહ જેટલાંજ સ્વચ્છ રાખો.

૧૩. નિત્યના ઉપયોગની ચીજો જેવી કે ઘી, ગોળ, લોટ, તેલ ઇત્યાદિમાં થતા ભેળથી ચેતતા રહો. આવી ચીજો શુદ્ધ મેળવવા પ્રયત્ન કરો.

૧૪. બજારૂ ખાણા પીણાંનેા ત્યાગ કરેા. આપણી હોટેલેાની અંદર જોઇએ તેટલી સ્વચ્છતા રહેતી નથી માટે તેનેા ત્યાગ કરેા.

૪. સડેલાં અને અતિ પાકી ગએલાં શાકભાજી અને ફળેા બંધ કરેા. તાજાં શાકભાજી પણ સ્વચ્છ પાણીથી ધેાયા બાદ વાપરેા. કાચાં ફળ ખાએા નહિ. કઠેાળ વગેરે કબજીઆત કરનાર, દેાકળાં વડાં ઇન્યાદિ અન્નમાં સડેા કરનાર, તથા ભારે અન્ન ખાએા નહિ.

૧૫. પીવાનું પાણી સ્વચ્છ મેળવેા. કુવા, તળાવ, નદી, વાવ ઇત્યાદિના પાણીમાં ક્ષાર અગર બીજી જાતનેા મેલ ભરેલેા હેાય છે માટે તેને ઉકાળ્યા પછી ઉપયેાગમાં લેા. સેાડાવૉટર વગેરે ઇરીટેડ વેાટર્સ લાભ કરતાં નુકસાન વધારે કરે છે તે ધ્યાનમાં રાખેા.

૧૬. વિષયાશક્ત ન બનતાં મર્યાદામાં રહીને સ્ત્રી સેવન કરેા. બ્રહ્મચર્ય સમાન પુરૂષાર્થ સાધવાનું બીજું એક પણ ઉત્તમ સાધન બીજું નથી માટે બ્રહ્મચર્યની કિમત આંકતાં શીખેા.

૧૭. મહેનતનું કામ કર્યા પછી તરત ખાએા નહિં; નાહ્યા પછી તરતજ ખાએા નહિ અને ખાધા પછી તરતજ નહાએા નહિ.

૧૮. તમારૂં ખાનપાન હંમેશાં સાદું રાખેા. ખાવામાં અતિ ઉતાવળ કરેા નહિ અને અકરાંતીઆની પેઠે ખાએા નહિ.

કેાલેરાની રૂતુ માટે કેટલાંક સૂત્રેા.

૧. કેાલેરાનાં જંતુ ઘણું કરીને અજીર્ણવાળાં માણસ ઉપર તરત હુમલેા કરે છે માટે આ રૂતુમાં અજીર્ણ થવા ન દેા. હંમેશ ૪ વાલથી ૦૧ તેાલા શિવા ક્ષાર પાચન ગરમ પાણી સાથે લેા. તમારેા ખેારાક સાદેા અને સાત્વિક રાખેા. મિષ્ટાન્નનેા સદંતર ત્યાગ કરેા.

૨. પાણીદ્વારા પણ આ રેાગ ફૈલાવેા પામે છે માટે ઉકાળેલું પાણી ઠારીને પીએા. બરફ, કેાલ્ડ્રીંગ, આઇસ્ક્રીમ ઇત્યાદિનેા વપરાશ બંધ કરેા.

૩. અપવાસ, ઉજાણી અને એક ટાણાં બંધ કરેા. બહુ ભૂખ્યા

તેમ બહુ જમેલા નહિ તેવી રીતે રહેા. પેટને પૂછ્યા વગર જમેા નહિ.

૫. હવાની શુદ્ધિ માટે ગંધક, લેાબાન, ગુગળ, સુખડનેા ભુકેા, લીંબડાનાં પાન ઇત્યાદિનેા સારી પેઠે ધૂપ કરેા.

૬. સ્વચ્છ પાણીથી હંમેશ સારી રીતે ચેાળીને નહાએા. જમતા અને પાણી પીતા પહેલાં હાથ તથા મ્હેાં ધેાવાનું ભુલેા નહિ. તમારા પગ હમેશાં ચેાખા રાખેા. તમારા હાથના નખ વધવા દેતા નહિ અગર તેમાં મેલ ભરાવા દેતા નહિ.

૭. ઘરની, રસેાડાની, તમામ વસ્ત્રેાની અને ખાવાપીવાના વાસણેાની સ્વચ્છતા બરાબર રાખેા. હંમેશાં એકાદ ગરમ બંડી પહેરી રાખેા.

૮ આકરેા જુલાબ ન લેા પરંતુ દસ્ત સાફ આવે તેની તજવીજ રાખેા. અનિયમિત ખેારાક, જાગરણ, શ્રમ પડે તેવાં કામેા અતિ વ્યાયામ, ઝાડેા પેશાબ રેાકવાની ટેવ અને દિવસે સુવાની ટેવ આ ૠતુમાં તદ્દન છેાડી દેા.

૯ સ્વચ્છ હવામાં ફરેા, કેાલેરાથી બીહેા નહિ, બીકથી આંતરડાં ઉપર ખરાબ અસર થઇ ઝાડેા થઇ આવે છે માટે હંમેશાં ખુશ મિજાજમાં રહેવા પ્રયત્ન કરેા.

૧૦ કુટુંબમાં કેાઇને કેાલેરા લાગુ પડે તેા તેથી ગભરાએા નહિ પરંતુ દરદીને કેાઇ હુશિયાર વૈદ્ય અગર ડેાકટરની સારવાર હેઠળ મુકેા અને તે આવતા પહેલાં દરદીને ગરમ પાણીમાં મીઠું નાખીને તે દર પાંચ, દશ કે પંદર મીનીટે પીવા આપેા. આથી ઉલટી થઇ તેમાં કેાલેરાનાં જંતુએા નીકળી જશે.

૧૧. દરદીને દર ૧૫ મીનેટે શિત્રાક્ષાર પાચન ૪ વાલ ગરમ પાણીમાં આપેા. અગર કૃમીકુઠાર રસ ગેાળી ૨ દર ચાર કલાકે આપેા. ખાલી હુબકા આવતા હેાયતેા સેાડા વાલ ૪ ઘીમાં ચટાડી

ઉપર ગરમ પાણી પાઓ. પેટ ચડેલ હોય તો આમલીના પાનનો રસ અને મીઠું એકઠું વાટી ગરમ કરી પેટ પર ચોપડો. પેશાબ બંધ હોય તો સિંધાલુણનું ચૂર્ણ વાલ ૨ થોડી થોડી વારે ઘીમાં ચાટવા આપો. ગોટલાં ચડતાં હોય હોય તો કાંદાનો રસ ચોપડો. આ સિવાય વૈદ્યની સલાહ પ્રમાણે વરતો.

૧૨. દરદીને બીજાના સંસર્ગમાં ન આવે તેમ અલગ રાખો. તેના ઝાડા ઉલટી ઇત્યાદિ બાળી નાખો કે જમીનમાં દાટી દો. તેના પહેરવાનાં વસ્ત્રો ફીનાઇલ, કારબોલીક એસીડનું પ્રવાહી, મોરથુથુ કે રસકપુરના પાણીમાં ધોઇ નાખો અગર બાળી નાખો. ઘરમાં હવા ી શુદ્ધિ માટે ધુપ કરો તથા રસકપુર અગર મોરથુથુનું પાણી છાંટો.

ઈન્ફલુએન્ઝાની રૂતુ માટે કેટલાંક સૂત્રો.

આ રોગ એકી વખતે સર્વત્ર ફેલાવો પામે છે માટે રોગની શરૂઆતમાંજ તે વિષે બેદરકાર ન રહેતાં તેને દાબી દેવા તમામ પ્રયત્નો કામે લગાડવા.

૧. આ દરદનો ચોકસ જંતુ હજુ સુધી જડયો નથી છતાં દરદીના પરસેવા, લીટ, કફ, ઝાડો, પેસાબ ઇત્યાદિના સંસર્ગથી તેનો ફેલાવો થાય છે માટે તેને બાળા નાખો અગર જમીનમાં દાટી દો. દરદીના સંસર્ગમાં આવ્યા બાદ સાબુથી ન્હાઇને શરીરશુદ્ધિ કરો.

૨. બંધેચ હવાવાળી જગ્યા, સ્કૂલ, નાટકશાળા, સીનેમા, ટ્રેન, ટ્રામ, ઇત્યાદિ ગીરદીવાળાં સ્થાનોનો તદન ત્યાગ કરો કારણકે આવી જગ્યામાં આ દરદને વધારે ઉત્તેજન મળે છે.

૩. આ દરદ ક્યારે હુમલો કરશે તેની ચોકસ માહીતી મળી શકતી નથી માટે આ રૂતુ દરમિયાન ડોકટર, નર્સ ઝાડુવાળા, ભીસ્તી, હમાલ ઇત્યાદિનો અગાઉથી બંદોબસ્ત કરી રાખો. જો તમે ઇશ્વર ઇચ્છાથી તદુરસ્ત હો તો સ્વયંસેવક બની દેશસેવા કરવાનું મહત્ પુણ્ય લો.

૪. સાજા માણસે પણ હલકો ખોરાક ખાવા ખાસ સંભાળ

રાખવી. એક દિવસની પણ કબજીઅત જણાય તો તેનો નીકાલ કરવા પ્રયત્ન કરવો. ૠતુની શરૂઆતમાં એકાદ હલકો રેચ લઇ લેવો. યુકેલીપ્ટીક ઓઇલનાં ટીપાં નાખેલ રૂમાલ તથા કપુર, મરી વગેરે પાસે રાખવાં, અને તેને વખતો વખત સુંઘ્યા કરવો. કફ અને શરદી કરે તેવો ખોરાક બંધ કરવો.

૫. ઘરની સ્વચ્છતા જાળવો. જંતુઘ્ન ધુપ કરો. સ્વચ્છ વસ્રો પહેરો. બજારૂ ખાનપાનનો ત્યાગ કરો. ટાઢું અને વાસી અન્ન અને ઢોકળાં ઇત્યાદિ બંધ કરો. ચાને બદલે મરી, તજ તથા સુંઠનો ઉકાળો પીઓ.

૬. ફીનાઇલની ગોળી હંમેશાં પાસે રાખો અને સુદર્શનનો ઉકાળો સવાંર સાંજ બે વખત પીઓ.

૭. દરદીને એક કપડા ઉપર થુંકાવી તે બાળી નાખો. તેની ચાદર રોજ રસકપુરના પાણીથી ધુઓ. તેનો ઓરડો એકાંતરે ગ્યાસતેલ, તથા કાર્બોલીકએસીડના પ્રવાહીથી અગર ફીનાઇલના પ્રવાહીથી ધુઓ.

૮. દરદીને શરદી અગર ભેજવાળા ઘરમાં ન રાખો. તેને ગરમ કપડાંથી વીંટાળી રાખો. અળસી કે ખસખસના ડોડાની વરાળનો શેક કરો, અને તેની પથારી પર સૂર્યનાં કિરણ આવે તેમ કરો તથા સારવાર બહુજ સાવધાનતા પૂર્વક કરો.

૯. દરદીને કબજીઅત જણાય તો અશ્વ ચોળી જેવું એકાદ સાદું વિરેચન આપો. દરદ પ્રમાણે જેઠીમધ, સુદર્શન અને અરડુસીના પાનનો કવાથ કરી તેમાં નવસાર વાલ ૨—૩ નાખી દિવસમાં બે ત્રણવાર પીવા આપો. કફને માટે હરીતકી અગર વાસાવલેહ જરા જરા ચટાડયા કરો. જરૂર પડે તો ખાંસીને માટે અવલેહમાં અગ્નિરસ રતી ૧ થી ૩ ભેળવી ચટાડો. તાવનું પ્રમાણ વધારે હોય તો માથાપર બરફ ઘસો પણ બરફનું પાણી નીચે ઉતરી શરદી ન થઇ આંવે તેની પુરતી સંભાળ રાખો. બરફને અત્યારે કાળી માટીને પાણીમાં પલાળી તે માથાપર મુકો અગર

નવસારના પાણીનાં પોતાં મુકો. આ દરદમાં પર્પટાદિ ક્વાથ પણ સારૂં કામ કરે છે.

૧૦. કફ નીકળી ગયા બાદ સીતોપલાદી તો. ૦। થી મધ સાથે આપો. અશક્તિ વધારે જણાતી હોય તો અભ્રકભસ્મ ૦॥ રતીથી ૦॥ વાલ સુધી સાથે ભેળવો. જો દરદીને છાતીમાં સોજો થઇ ન્યુમોનીઆ થઇ આવ્યો હોય તો કોઇ કુશળ વૈદ્ય અગર ડોકટરની સલાહ મુજબ વર્તવું.

૧૧. દરદીને સોનું અને વાવડીંગ નાખી ઉકાળેલું પાણી પીવા આપો. દરદની શરૂઆતમાં ખાવાનું કશું ન આપવું. ભૂખ વિશેષ લાગી હોય તેમ દરદી કહે તો હોય તો પાણી નાખી ઉકાળેલું દુધ આપવું. દરદનું જોર નરમ પડયા બાદ સાબુચોખાની કાંજી, મગનું ઓસામણ, ભાત કે બાજરાના લોટની રાબડી અપાય. દરદ મટી ગયા પછી પણ દરદીને શ્રમ પડે તેવાં કાર્યો કરાવવાં નહિ પણ તેને શક્તિ મળે તેવી દવાનું સેવન કરાવવું.

પ્લેગની રૂતુ માટે કેટલાંક સૂત્રો.

મરકી-પ્લેગ કે ગાંઠીઓ તાંવ એ ચેપી રોગ છે. પણ જો મનુષ્યનું લોહી સ્વચ્છ હોય તો હરેક પ્રકારના રોગના જંતુઓનો તે નાશ કરી શકે છે, માટે અજીર્ણાદિ વિકારોથી લોહી અસ્વચ્છ ન થાય તેની ખાસ સંભાળ રાખવી. જરાપણ અજીર્ણ જણાય તો એકાદ સાદો જુલાબ લઇ લેવો.

૧. આ રૂતુમાં આહાર સાદો રાખો. મિષ્ટાન્ન તથા તેલમાં તળેલા પદાર્થો અને બજારૂ ખાનપાન બંધ કરો. સ્વચ્છ હવાનું સેવન વધારે પ્રમાણમા કરો. ગરમ પાણી અને કાર્બોલિક સાબુથી નહાવાની ટેવ રાખો. શ્વાસ નાક વાટે લો. કપડાં ધોએલાં પહેરો અને માથે ઓઢીને સુઓ નહિ.

૨. પીવાના પાણીને ખૂબ ઉકાળી ગાળી, ઠારી પછી ઉપયો-

ગમાં લેા. ખાવાપીવાનાં વાસણ ચેાકખાં રાખેા. ખાતાં પહેલાં હાથ, પગ તથા મ્હેાં સારી પેઠે ધેાવાની ટેવ રાખેા.

૩. ઘરનું અને તેની આસપાસનું વાતાવરણ સ્વચ્છ રાખેા. બારી, બારણાં, છત, ભેાંય, સીડી વગેરે ઘસી ઘસીને વાળેા અને સાફ રાખેા. દાણેાંદુણી એવી રીતે રાખેા કે એક કણ પણ વેરાય નહિ. ઘરમાં બાવાં, જાળાં ઇત્યાદિ થવા ન દેા.

૪. દિવસમાં બે ત્રણ વખત લેાબાન, ગુગળ અગર લીંબડાના પાનનેા ધૂપ કરેા. હવાનેા ઉજાસ રાખેા. છાપરાનાં નળીઆં ઉખેડી સૂર્યનાં કિરણેા ઘરમાં આવવા દેા.

૫. જાજરૂ સાફ રાખેા. મેલાંનેા બરાબર નીકાલ કરાવેા, અને મકાનની આસપાસનું વાતાવરણ પણ ચેાકખું રાખેા.

૬. રસ્તામાં ગમે ત્યાં ઝાડેા પેશાબ ન કરેા. ગંદકી તથા એઠવાડ જાહેર રસ્તામાં નાખી શહેરની હવા ન બગાડેા. સ્વચ્છતાની કિંમત આંકતાં શીખેા. યાદ રાખેા કે અસ્વચ્છ હવા ચાંચડ તથા ઉંદરને આમંત્રણ આપે છે અને તેવી જગ્યામાં રહેનારા આ દરદના જલદી ભેાગ બને છે,

૭. ઘરમાં ઉંદર મરે એટલે તેને ચીપીયા વતી પકડી દુર લઇ જઇ પુષ્કળ ગ્યાસતેલ નાખી બાળી નાખેા. જે જગ્યાએ ઉંદર મુએા હેાય તે જગ્યા પણ બાળી સાફ કરેા. ઉંદરનાં દર શેાધી તેનેા નાશ કરેા.

૮. ઘરમાં કળીચૂનેા છંટાવી ઘરની હવા સુધારેા. બારી બારણાં ઉઘાડાં રાખી ચેાકખી હવાને અંદર આવવા દેા. જો ઘરમાં ઉંદર મુએા હેાય તેા તે ઘરનેા બનતી તાકીદે ત્યાગ કરેા.

૯. આ રૂતુમાં ખુલ્લી હવામાં, જંગલમાં, વાડીમાં કે ખુલ્લા મેદાનમાં ઝુંપડાં બાંધી રહેા. મરકી ચાલતી હેાય તે ગામનેા વહેવાર બંધ કરેા, અથવા તેા જેમ બને તેમ એાછેા વહેવાર રાખેા.

૧૦. મરકી લાગુ પડેલા દરદીની સારવારમાં સાવચેતી રાખેા.

દરદીને ગભરાવા નહિ દેતાં તેની યોગ્ય સારવાર કરી તેને હિમતમાં રાખો. તેનાં પહેરવા ઓઢવાનાં કપડાં જંતુઘ્નપ્રવાહી જેવાં કે રસ કપુરનું પાણી, મોરથુથુનું પાણી, કાર્બોલિક એસીડનું પ્રવાહી ફીનાઇલ, કળીચુનાનું પાણી ઇત્યાદિથી ધોઇ સાફ કરો. દરદી કોઇ અનુભવી કુશળ વૈદ્ય અગર ડૉકટરની સારવાર હેઠળ મુકો. ગાંઠ ઉપર ડોકટરની સૂચના મુજબ અળશી કે તે જે કહે તેની પોટીશ મુકી શેક કરો.

૧૧. માવજત કરનારે પોતે પણ બહુ સાવચેત રહેવું. તેણે પોતે સ્વચ્છ રહેવું, સાદું ખાનપાન રાખવું, અને હંમેશાં આનંદમાં રહેવું. રાત્રે તદન થોડું ખાવું.

૧૨. આ રૂતુમાં ઉઘાડે પગે ફરવું નહિ, રાત્રે જાગરણ કરવું નહિ, સીનેમા, નાટક જોવા જવું નહિ, અને ગીરદીવાળાં સ્થાનમાં જવું નહિ. રાત્રે સુતી વખતે ગંધકવાલા ૦‌ાા થી ૧ સાકર સાથે મેળવી ગરમ દૂધથી લેવું. ખાટલા ઉપર અગર મેડી પર સુવું પણ ભોંયપર પથારી કરવી નહિ.

ઉપસંહાર.

જે હિન્દમાતાનાં સંતાનો શારીરિક તેમજ માનસિક વિકાશને માટે એક વખત પૃથ્વીપર આદર્શરૂપ હતાં, જેનું બુદ્ધિબળ અને કળાકૌશલ્ય એક વખત પૂર્ણતાની ટોચે પહોંચેલાં હતાં અને આજે અનેક જમાના વહી જવા છતાં પણ તેના બાકી રહેલાં નજીવાં સ્મારકો પણ દુનિયાને આશ્ચર્યમાં સ્તબ્ધ કરી દે છે તે હિન્દનાં સંતાંનો આજે અલ્પવયસ્ક અને અલ્પવીર્ય બની ગયાં છે, આજે હિન્દનાં કળાકૌશલ્યો નાશ પામ્યાં છે. અને હિન્દને પોતાની નિત્યની જરૂરની ચીજો માટે પણ બીજા દેશ તરફ હાથ લંબાવવો પડે છે. હિન્દની આ શોકપ્રદ સ્થિતિ શું ન સુધરી શકે તેવી છે ? શું હિન્દનાં સંતાનો પોતાનું ગત ગૌરવ કોઇ પણ પ્રકારે પાછું મેળવી નહિ શકે ? શું તેનાં બાળકો શારીરિક તથા માનસિક વિકાશ નહિ કરી શકે ?

હિન્દ બધું કરી શકે તેમ છે. પરંતુ ક્યારે ? જો હિન્દનાં સંતાનો પોતાની અધોગતિ થવાનાં પ્રાથમિક કારણો શોધી કાઢી તેને દુર કરવા સબળ પ્રયત્નો કરે તો હિન્દની ઉન્નતિ તરતજ થઇ શકે તેમ છે. હિન્દનાં બાળકો આજે તેમના દીર્ઘદષ્ટિવાળા ઋષિ-મુનિ પ્રણિત આરોગ્યરક્ષક દિનચર્યાના ધોરી રસ્તા ભુલ્યા છે. તે ભુલ સુધારવા માટે એટલે કે ધર્મ, અર્થ, કામ તથા મોક્ષ મેળવવાનું મુખ્ય સાધન જે શરીર તેનો વિકાશ કરવા માટે પ્રયત્ન કરવાની જરૂર છે. તે વિકાશ એકજ રીતે થઇ શકે તેમ છે. તે એ કે જો તેઓ પોતાના આહાર વિહારમાં યથેચ્છ ન વર્તતાં ઋષિમુનિએ બાંધી આપેલ દિનચર્યાના નિયમો પ્રમાણે વર્તતાં શીખે અને આ રીતે પોતાની તંદુરસ્તી ટકાવી રાખી દીર્ઘજીવન પ્રાપ્ત કરે તો થોડાં વરસોમાંજ હિન્દ મોટો સુધારો કરી શકે તેમ છે.

આવા શુભ હેતુથીજ "**દિનચર્યા**" નું પુસ્તક લખાયું છે. પોતાની દિનચર્યા ઉપરજ મનુષ્યની ઉન્નતિ અને અવનતિ, આરોગ્યતા અને અનારોગ્યતા, દીર્ઘાયુષ્ય અને અલ્પાયુષ્ય નિર્ભર છે. યથેચ્છ દિનચર્યાએજ હિન્દનાં બાળકોનો અધઃપાત કર્યો છે અને ઋષિમુનિ પ્રણિત દિનચર્યાજ તે અધઃપાતમાંથી તેમને ઉગારી શકે તેમ છે.

ટુંકમાં જે શુભ હેતુથી આ પુસ્તક લખાયું છે તે શુભ ઉદ્દેશથીજ "વૈદ્યકલ્પતરૂ"ના ગ્રાહકોને તે ભેટ કરવામાં આવે છે. "વૈદ્યકલ્પતરૂ"ના સુજ્ઞ ગ્રાહકો આ પુસ્તકનો આશય સમજી તથા તેમાંથી સારસાર ગ્રહણ કરી ઋષિમુનિ પ્રણિત "**દિનચર્યા**"ના નિયમો પ્રમાણે વરતી પોતાનું ગુમાવેલું નુર-શારીરિક સંપત્તિ-પાછી મેળવી દીર્ઘજીવી બનવા પ્રયત્ન કરશે તો આ લેખક પોતાનો સર્વ પરિશ્રમ સફળ થયો માની કૃતકૃત્ય થશે. અસ્તુ !

સમાપ્ત.

વૈદ્યક ગ્રંથો તથા નિબંધો.

સારી સંતતિ.

સુદ્રઢ, સુંદર અને સદાચારી બાળકો ઉત્પન્ન કરવાં એ માબાપોના હાથમાં છે. એ વાત આર્ય વૈદ્યક અને અંગ્રેજી વૈદ્યકના પ્રમાણે સાથે સિદ્ધ કરી આપનાર શાસ્ત્ર.

પરણેલાં જોડાંઓએ જરૂર વાંચવા યોગ્ય. આવૃત્તિ ત્રીજી. કીમત રૂ. ૨-૦-૦

ધાત્રીશિક્ષા.

સુવાવડ સંબંધી સંવાદરૂપ શાસ્ત્રીય ગ્રંથ.

ગર્ભાવસ્થામાં થતાં દરદોના ઉપાયો તથા પાળવાના નિયમો, પ્રસવ માટે પ્રાથમિક તૈયારીઓ. પ્રસવની ત્રણ અવસ્થાઓનું વર્ણન, કસુવાવડનાં કારણો અને ઉપાય. સુવાવડીની સારવાર તથા બાળક ઉછેરવાના નિયમો એક સુવાવડીને મીડવાઇફ સમજાવે છે. આવૃત્તિ ૨ જી, કી. ૨-૦-૦

રોગીપરિચર્યા.

દરદીની સારવાર, માંદાની માવજત વિષે સંપૂર્ણ જ્ઞાન મેળવવાનો ગ્રંથ. દરેક કુટુંબમાં આ ગ્રંથ હોવો જોઇએ.

ગુજરાતી ભાષામાં આ વિષયનો આ પ્રથમ ગ્રંથ છે. કીંમત રૂ. ૨-૦-૦

ગરીબોનો વૈદ્ય.

દરેક દરદની સામાન્ય સમજણ સાથે પોતાની મેળે કરી લેવાય એવા અનેક સરળ અને સસ્તા ઉપાયોનો સંગ્રહ. આ પુસ્તક શહેરી તેમજ ખાસ કરી ગાંમડાના લોકોને બહુજ ઉપયોગી છે. કીંમત રૂ. ૨-૪-૦

સ્ત્રીઓનો વૈદ્ય.

સ્ત્રીઓનાં ખાસ દરદો, તેનાં લક્ષણો, કારણો તથા ઉપાયોનો ગ્રંથ. લોકોમાં હજુ સ્ત્રીઓના દરદો સંબંધી ઘણું અજ્ઞાન ચાલે છે તે દૂર કરવા માટે આ પુસ્તકમાં દરદોનું શાસ્ત્રીય વર્ણન અને તેના દેશીવિદેશી સહેલા ઉપાયોનો સંગ્રહ આપવામાં આવ્યો છે. પુસ્તક દરેક ઘરમાં રાખવા લાયક છે. કીંમત રૂ. ૧-૧૨-૦

બાળકોનો વૈદ્ય.

બાળકોનાં ખાસ દરદો, તેનાં લક્ષણો, કારણો તથા ઉપાયોનો ગ્રંથ. બાળકોના અકાળ મરણની સમજુતી, તેની માવજત, શરીર સ્થિતી, બાળકો સુંદર અને સુદૃઢ કેમ બની રહે, તથા મોટપણે લાંબુ આયુષ્ય કેવી રીતે પ્રાપ્ત કરી શકે એ દરેક વિષયોની ચર્ચાથી પુસ્તક ઉપયોગી બન્યું છે. કીંમત રૂ. ૨-૦-૦

જ્વર ચિકિત્સા.

સર્વ પ્રકારના તાવોનું શાસ્ત્રીય વર્ણન, લક્ષણો, કારણો અને ઉપાયોનો ગ્રંથ. કીંમત રૂા. ૨-૦-૦

યુવાવસ્થાનો શિક્ષક.

જુવાન સ્ત્રી પુરૂષોના કર્તવ્ય તથા ફરજનો આદર્શ શિક્ષક. નીતિ તથા સદાચારનું ઉચું શાસ્ત્ર તથા સંસાર સાગરની એક દીવાદાંડી સમાન છે. વાંચનારને ઉંચી ભુમિકામાં લઇ જનારો ગ્રંથ છે. દરેક જુવાન સ્ત્રી પુરૂષે અવસ્ય વાંચવો. આવૃત્તિ ચોથી, કીં. રૂ. ૧-૪-૦

ખાનપાન.

ખાનપાનની વસ્તુઓના વૈદ્યક દૃષ્ટિથી જણાતા ગુણદોષ, કયા કયા પદાર્થોમાં કયાં કયાં દરદોમાં અનુકૂળ છે કે પ્રતિકૂળ છે, કઈ રૂતુમાં કયા પદાર્થો ખાવા લાયક અને કયા ન ખાવા લાયક છે, તેનું ઉપયોગી જ્ઞાન આ પુસ્તકમાં આપવામાં આવ્યું છે દરેક ઘરમાં આ પુસ્તક હોવુંજ જોઇએ. નિત્યના ખોરાક તરીકે વપરાતી વસ્તુઓ તૈયાર કરવાની સૂચના સાથે પાકશાસ્ત્રના નિયમો પણ આપેલા છે. કીં. ૨—૦—૦

નિર્બળતા-નબળાઇ વિષે સામાન્ય જ્ઞાન ૦-૮-૦
મળાવરોધ-કબજીઅત ૦-૬-૦
વાજીકરકલ્પતરૂ-પુરૂષત્વ પ્રાપ્ત કરવાના નિર્ભય ઉપાયો ૦-૬-૦
આરોગ્ય રહેવાનો ઉપાય- ૦-૨-૦
બાળલગ્ન- ૦-૨-૦
બ્રહ્મચર્ય- ૦-૩-૦
આચારો અને આરોગ્યતાની એકવાકયતા- ... ૦-૨-૦
સાસરે જતી પુત્રીને માની શીખામણ- ... ૦-૧-૬